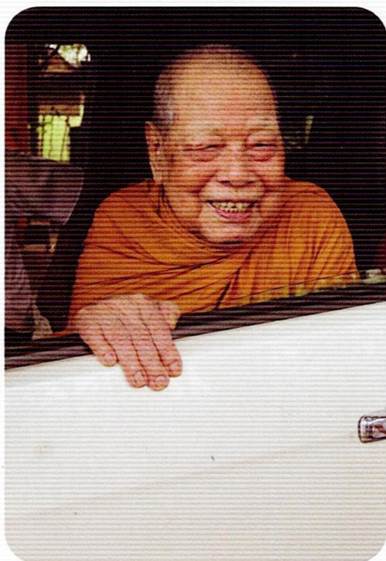
รวมกัณฑ์เทศน์ หลวงปู่เจือ สุภโร

(ถอดจากเทปต้นฉบับ)

เนื่องในงานมุทิตาอายุวัฒนมงคล ๙๘ ปี ๖๗ พรรษา

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ วัดทองเนียม แขวงหลักสอง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร






หลวงปู่เจือ สุภโร



รวมกัณฑ์เทศน์ หลวงปู่เจือ สุภโร

(ถอดจากเทปต้นฉบับ)

เนื่องในงานมุทิตาอายุวัฒนมงคล ๙๘ ปี ๖๗ พรรษา

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ วัดทองเนียม แขวงหลักสอง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

รวมกัณฑ์เทศน์หลวงปู่เจือ สุภโร
(ถอดจากเทปต้นฉบับ)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙
แขวง/เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘ E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากความเคารพศรัทธาของลูกศิษย์คนหนึ่ง (ขอขมาที่ไม่ได้บอกชื่อ - นามสกุล ต้นเรื่องมิได้ปรารถนา) อย่างเปี่ยมล้นต่อองค์หลวงปู่เจือ สุภโร และมีความปิติในการฟังธรรมที่องค์หลวงปู่ได้เมตตาเทศน์ ด้วยการตามอัดเสียง ยิ่งฟังก็ยิ่งปิติ จึงได้นั่งถอดทุกคำที่องค์หลวงปู่ได้เทศน์เป็นตัวหนังสือ พร้อมทั้งได้ขอเมตตาต่อองค์หลวงปู่ที่จะไม่แก้ไขคำเทศน์ใดๆ ขององค์หลวงปู่เลย เพื่อเจตนาอยากให้หนังสือและในแผ่นซีดีเหมือนกัน โดยปรารถนาว่าถ้าผู้ใดได้ฟังธรรมในแผ่นซีดี แล้วฟังไม่ทันไม่ถ้วนก็สามารถมาอ่านในหนังสือได้ เพราะกัณฑ์เทศน์แต่ละกัณฑ์ องค์หลวงปู่ ท่านเมตตาสอนการทำสมาธิได้อย่างละเอียด ซึ่งการสอนสมาธิตามแนวขององค์หลวงปู่ มิมีผู้ใดสอนได้เสมอเหมือนท่านเลย ทำให้ ข้าพเจ้าและลูกศิษย์อีกหลายๆ คน ได้ขออนุโมทนาในความเพียรอันชอบนั้น และได้ช่วยกันทำให้เกิดเป็นหนังสือเล่มนี้จนได้

ด้วยความเคารพบูชาเป็นอย่างยิ่ง

คณะลูกศิษย์หลวงปู่เจือ สุภโร

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

สารบัญ





เทศน์ที่ศาลาทรงธรรม วัดอโศการาม
๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

สอนกรรมฐานก่อนนะ ให้ทุกคนตั้งใจทำตาม ทำกรรมฐานเพื่อจะให้ได้มรรคผล โสดา สกิทาคา อานาคา อรหันต์ จะต้องทำ มันมีทั้งปฏิบัติเป็นทุกข์ ปฏิบัติเป็นสุขก็มี วันนี้จะบอกวิธีปฏิบัติที่เป็นสุข เบาเนื้อเบาตัวเบาใจ คือให้ทำกายทำใจให้เป็นธรรมดาๆ และมีสติรู้ที่กายทั่วกายเบาๆ อย่าไปเก๊กไปเกร็ง ให้รู้ว่าจิตของเราอยู่ท่ามกลางอก เราจะนึกไปถึงไหนๆ ก็ตาม จิตอยู่ท่ามกลางอกแต่ความรู้ของจิตมันรู้ไปถึงที่เรานึกนั่น จิตของเราไม่ได้ไปที่ความนึกนั่น แต่ความรู้ของจิตมันรู้ไปที่ๆ เรานึกนั่น ความรู้ของจิตคือวิญญาณ วิญญาณเป็นความรู้ของจิต วิญญาณมันรู้ไปได้ไกลๆ จิตอยู่ท่ามกลางอก นี้มันเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องการให้มันเกิดความเบาความสบาย เราก็นึกถึงท้องฟ้า ท้องฟ้าสูงลิบอยู่บนนู้น เราเคยเห็นอยู่ทุกวัน เรานึกถึงท้องฟ้าได้ รู้สติที่กายเบาๆ ด้วย เห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ เราก็อย่าไปตั้งใจให้มันเห็นชัดกว่านั้น ให้มันเห็นเงาๆ ลางๆ อยู่อย่างนั้น เห็นอยู่เบาๆ เดี๋ยวมันก็จะชัดขึ้นชัดขึ้น ชัดขึ้น ถ้าเราตั้งใจจะให้มันชัดยิ่งกว่านี้ เราเพ่งจ้องแรงเข้ามันก็จะหายไปจะกลับมืดไป นี่ อันนี้หลวงปู่มั่นท่านพูดไว้ว่าให้อยู่กับตัวปัจจุบัน คือเราเห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ นั่นแหละเป็นตัวปัจจุบันของเรา ถ้าเราต้องการจะเห็นชัดกว่านี้มันก็กลายเป็นอนาคต เราต้องอยู่กับปัจจุบันนี้ ท่านสอนอย่างนั้น เราต้องรู้ตัวปัจจุบันของเรา เราเห็น

ท้องฟ้าเงาๆ นี่ นั่นแหละเป็นตัวปัจจุบันของเรา บางคนก็สามารถเห็นได้ชัดกว่าเห็นเงาๆ บางคนก็เห็นได้เหมือนอย่างเห็นด้วยตา ที่มันเห็นอยู่ได้นั่นแหละเป็นตัวปัจจุบัน เป็นตัวปัจจุบันธรรม ไม่ใช่ปัจจุบันกาล ปัจจุบันธรรมคือธรรมที่เรารู้อยู่เห็นอยู่ เห็นท้องฟ้าเป็นเงาๆ ลางๆ หรือชัดก็ตาม นี่แหละเป็นตัวปัจจุบันของเรา นี่เราอยากจะเห็นชัดกว่านั้น เราไปเพ่งจ้องเพื่อจะให้เห็นชัดกว่านี้ นี่ไปคว้าเอาอนาคตแล้ว คือความชัดเจนยิ่งกว่านี้เป็นตัวอนาคต มันยังไม่มาถึง เราต้องอย่าไปทำอย่างนั้น ถ้าเราตั้งใจเพ่งจ้องให้มันเห็นชัดดีกว่านี้ ไอ้ที่เราเห็นอยู่มันจะหาย หมายความว่า เราหลุดจากตัวปัจจุบันแล้วเราไม่ได้อยู่กับตัวปัจจุบันแล้ว สมาธิของเราก็เสื่อมไป ถ้ามันอยู่กับปัจจุบัน เราเห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ เราก็ดูอยู่อย่างนั้นเบาๆ ทำกายเบาๆ ใจเบาๆ ก็เห็นตัวปัจจุบันอยู่อย่างนั้น ให้เห็นท้องฟ้าเป็นวงกลมด้วย คือให้เห็นทั้งด้านหน้าด้านหลัง ถ้าเห็นหน้าได้ด้านเดียว มันจะเห็นเป็น เหมือนเห็นพระจันทร์ครึ่งซีก ถ้าเราเห็นทั้งด้านหน้าด้านหลังด้านซ้ายด้านขวาเห็นรอบอย่างนั้น เราจะเห็นท้องฟ้าเป็นวงกลมเหมือนเห็นพระจันทร์เต็มดวง แล้วกายเราก็จะเบาใจเราก็จะเบา ถ้าเราเห็นท้องฟ้าอยู่อย่างนั้น มันจะไม่ปวดไม่เมื่อย ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อมันฟุ้งซ่านท้องฟ้ามันก็หาย มันหายเราก็รู้ว่าสมาธิเราล้มแล้ว ที่เราเห็นท้องฟ้านั่นคือจิตของเราเป็นสมาธิอยู่ที่ท้องฟ้านั่น พอมันหลุดจากท้องฟ้า ไม่เห็นท้องฟ้าเราก็กลับมานึกท้องฟ้าอีก เป็นอย่างนี้อยู่เนืองๆ หนักๆ เข้าเราก็เห็นได้นานๆ หนักๆ เข้าเราจะเดินไปไหนมาไหน เราก็เห็นได้ด้วย อย่างนี้เราจะสบาย ทุกคนมีมานะด้วยกันทุกคน ทุกคนมีความโลภความโกรธความหลงด้วยกันทุกคน ถ้าเราทำอย่างนี้ พอเห็นท้องฟ้าได้เบาสบายดี เห็นกว้างออก

กว้างออก กว้างออก ท้องฟ้าเรากว้างออกเท่าไร ความเบาความสบายของเราก็เกิดขึ้น เกิดขึ้น เกิดขึ้น เมื่อความเบาความสบายเกิดขึ้นมากเพียงใด มานะ ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราก็อ่อนไป อ่อนไปอ่อนไปเพียงนั้น ความมานะก็ตาม ความโลภความโกรธความหลงก็ตามเป็นตัวบาป เมื่อมานะและความโลภ ความโกรธ ความหลง มันอ่อนไป อ่อนไป อ่อนไป บาปมันก็เสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไปบาปมันเสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไป บุญมันก็เกิดขึ้น บุญมันเกิดขึ้นกายเราก็เบา ใจเราก็เบา ความสุขมันก็เกิด นี่เราเห็นนิมิตภาพท้องฟ้าอย่างนี้ได้ และเราเห็นอยู่เนืองๆ จนเห็นกว้างออก กว้างออก กว้างออกจนถึง เห็นขอบฟ้าจรดดินรอบ หนักๆ เข้า ก็เห็นแผ่นดินริมๆ ขอบฟ้าโดยรอบเรื่อยมาจนถึงที่เรานั่งนี่ เมื่อมันเห็นท้องฟ้าจรดดินรอบจนถึงที่เรานั่งนี่ได้ ท้องฟ้าของเราก็ยังไม่หาย เห็นแผ่นดินทั่วดีแล้ว ก็เห็นถึงที่กายดีแล้วเราก็ดูหน้าของเราได้ เมื่อท้องฟ้าแผ่นดินไม่หาย เราก็เห็นหน้าของเราได้ เราก็เห็นหน้าของเรา เราก็เห็นหน้าทั่ว คิ้ว เปลือกตาแก้ม คาง โพรงจมูก ปาก ริมฝีปาก ใบหูเราก็เห็นได้ พอเห็นได้อย่างนี้แล้ว เราก็เห็นศีรษะ เห็นเส้นผม เห็นศีรษะ เห็นท้ายทอย บ่า ไหล่หลัง เอว สะโพก ก้น เห็นด้านหลังทั่วแล้วก็เห็นด้านหน้าอีกทั่ว ค่อยๆ ทำไปตามลำดับ เวลาพูดนี่พูดให้รู้ ไม่ใช่ให้ทำได้เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ฟังด้วยแล้วให้นึกท้องฟ้าไว้ด้วย ให้ฟังอันนี้ไว้ จำไว้ ว่าเราจะต้องทำไปอย่างไร พอมันเห็นท้องฟ้าทั่วได้อย่างนั้น ท้องฟ้าเราก็เห็น ขอบฟ้าจรดดินเราก็เห็น แผ่นดินเราก็เห็น กายภายนอก ผิวกายเราก็เห็นได้ทั่ว เมื่อเราเห็นได้ทั่วอย่างนี้ เราจะเห็นลมหายใจของเราได้ เห็นลมหายใจเป็นสีขาวไหลเข้าไหลออกในรูจมูก เมื่อเห็นเข้าเห็นออกในรูจมูกได้แล้ว

ที่นี้ก็ พอเห็นหายใจเข้าก็ให้มันเห็นลึกเข้าไปหน่อย หน่อย หน่อย ทุกครั้ง หายใจเข้าไปที่หน่อยเห็นลึกเข้าไปหน่อย เข้าที่ก็ลึกไปหน่อย พอลึกเข้าไป ลึกเข้าไปเรื่อยๆ หนักๆ เข้ามันก็ถึงท้องน้อย ถึงท้องน้อยแล้วก็เห็นเป็นสองสาย แยกเป็นสองสายไหลเข้าโคนขา เข้าไข่ดัน ไหลเข้าโคนขาไหลไปตามขาถึงเข่า ถึงเท้า ถึงออกปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ว ค่อยๆ ทำไปค่อยได้ไปช้าๆ ไม่ใช่รีบไม่ใช่ด่วนปุ๊บเดียวได้ ถ้าเป็นพวกเทพ พวกผี พวกนี้มันทำแป๊บเดียว แป๊บเดียวได้ พวกกายทิพย์ เขาทำได้รวดเร็วมาก ห้านาที สิบนาที เขาได้มรรคผลกัน เราต้องค่อยๆ ทำ แต่ใครสามารถทำให้มันเร็วได้ก็ได้ ไม่เป็นไร ทำเร็วไม่ได้ก็ต้องทำช้าๆ ค่อยๆ ทำไป เห็นลมเข้ารูจมูกออกปลายนิ้วเท้าทุกนิ้วได้ เวลาหายใจออกรูจมูกมันก็เข้าปลายนิ้วเท้าทุกนิ้วด้วย เข้าออก เข้าออก อยู่อย่างนั้น เข้ารูจมูกออกปลายนิ้วเท้า เข้าปลายนิ้วเท้าออกรูจมูก เป็นอยู่อย่างนี้ ชำนิชำนาญแคล่วคล่องดีแล้วเราก็ดูลมหายใจเข้าไหล่ทั้งสองแล้วลมก็ไหลไปตามแขนออกปลายนิ้วเท้า อันนี้ก็ต้องทำช้าๆ เหมือนกัน ไม่ใช่ทำปุ๊บปั๊บได้เหมือนอย่างพวกกายทิพย์ นี้พอมันเห็นลมออกปลายนิ้วมือได้คล่องดีแล้ว หายใจออกลมเข้าปลายนิ้วเท้านิ้วมือพร้อมกัน หายใจเข้าลมออกปลายนิ้วมือนิ้วเท้าพร้อมกัน ชัดเจนดีคล่องดีเราก็ดูลมหายใจขึ้นศีรษะออกทั่วศีรษะอีก ทุกอย่างก็ต้องทำเบาๆ ช้าๆ ไม่ใช่เร็วเหมือนอย่างที่อาตมาพูดนี่ ถ้าพวกกายทิพย์แล้วก็พูดไปอย่างนี้เขาทำตามได้ทันที ไอ้พวกเราต้องช้าๆ ค่อยๆ ทำ เห็นลมออกศีรษะ ออกทั่วศีรษะแล้วออกทั่วหน้า ใบหูด้วย แล้วเห็นลมเข้าโคนเส้นผม ไหลไปตามเส้นผมออกปลายเส้นผมด้วย นี่ ต้องทำช้าๆ เหมือนกัน พอเห็นลมออกปลายเส้นผมได้ แล้วเราก็ดูลมเข้าปลายเส้นผมด้วย เวลา

หายใจออกลมเข้าปลายเส้นผม หายใจเข้าลมออกปลายเส้นผม เห็นลมเข้าออกศีรษะได้อย่างนั้นแล้วก็เห็นลมออกท้ายทอย บ่า ไหล หลัง เอว สะโพก ก้น เห็นลมออกท้ายทอยตลอดถึงก้นได้ แล้วก็ เวลาหายใจออกลมก็เข้า ศีรษะ ท้ายทอย บ่า ไหล่ หลัง เอว สะโพก ก้น ได้ นี้เห็นลมออกด้านหน้าอีก เห็นลมออกที่คาง ที่คอ ที่อก ที่ท้อง ลำตัว ลำขา ลำแขน ตลอดปลายนิ้วมือนิ้วเท้าทั่วหมด ทั้งเข้าทั้งออกเห็นอยู่อย่างนั้น

เมื่อเห็นได้อย่างนี้แล้ว ความเบา ความสบายมีมากขึ้น นี้ทำต่อไป เราเห็นลมเข้าออกอยู่อย่างนั้น ท้องฟ้า ขอบฟ้า แผ่นดิน กาย เราก็ยังเห็นอยู่อย่างนั้น เมื่อทำอยู่อย่างนี้มันเบามาก สบายมากขึ้น มากขึ้นแล้วมันเบาลง เบาลง เบาลง กามและกิเลส อุปกิเลสสิบหกอย่างสงบวั๊บไป ฌานก็เกิดขึ้น ที่นี้ เมื่อฌานเกิดขึ้นนี่ เราก็สบายมากละ เมื่อจิตของเราเป็นฌานอยู่ฌานเราไม่เสื่อม ใครมาด่าว่าเราก็จะไม่เสื่อม ด่าว่าเราต่อหน้าเด็กๆ น้อยๆ เราก็ยังไม่เสื่อม เราจะเห็นเป็นเรื่องขบขันไปกลับเวทนาสงสารคนที่มันด่ามาว่าเราเสียอีก ถ้าฌานเกิดแล้วเป็นอย่างนั้น ถ้าฌานเราเกิดอยู่ เขามาด่ามาว่าเรา พอฌานมันเสื่อมปั๊บเราก็โกรธอีกเหมือนกัน ถ้าฌานไม่เสื่อมเราก็ไม่โกรธ เราไม่โกรธเราก็สบาย ฌานเสื่อมปั๊บเราโกรธปั๊บบาปมันก็เกิด นี้ฌานไม่เสื่อมบาปมันก็ไม่เกิด มีแต่สุข มีแต่คุณเกิดขึ้นเรื่อยๆ สุขมันก็มีอยู่เรื่อยๆ ทีนี้ ถ้าใครยังไม่เห็นท้องฟ้า ก็ขอให้นึกเบาๆ นึกถึงหลังคาบ้านของเรา นึกถึงหลังคาบ้านได้ เห็นหลังคาบ้านเราเงาๆ เราก็ดูหลังคาบ้านไว้ แล้วก็นึกถึงท้องฟ้า พอเห็นท้องฟ้าได้แล้ว เราก็ดูท้องฟ้าไว้อย่างนั้น หลังคาบ้านเราไม่ต้องดูแล้ว นี่ถ้าทำได้อย่างนี้ เห็นท้องฟ้านิดเดียวเท่านั้นแหละ เป็นวงกลมๆ บนศีรษะ เห็นแล้วก็ทำอยู่อย่างนั้นเบาๆ อย่า

อยากให้มันได้เร็วๆ เราต้องการให้มันได้เร็วๆ เหมือนกัน แต่เราข่มความอยากไว้ ทำใจให้เบาไว้ ดูเบาๆ แล้วมันจะเห็นเร็วขึ้นๆ แผ่ออกทั้งด้านหน้าด้านหลังด้านซ้ายด้านขวาเห็นแผ่ออกไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดความเบาความสบายมากขึ้น มากขึ้น รู้สติที่กายทั่วกายด้วย ให้รู้แผ่วๆ เบาๆ อย่าไปตั้งใจรู้ชัด รู้แผ่วๆ เบาๆ รู้ลมหายใจน้อยๆ ด้วย น้อยหรือมากไม่ว่า ให้มันรู้แผ่วๆ ถ้าไปตั้งใจรู้ชัด มันก็จะเสื่อมอีกเหมือนกัน ถ้ามันชำนาญแล้วมันจะชัดเอง ไม่ต้องไปตั้งใจดูให้ชัด สติให้รู้ทั่วกายทั้งด้านหน้าด้านหลัง ตามปกติเรารู้แต่ด้านหน้ามากกว่าด้านหลัง เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ด้านหลังเบาๆ ด้วยแล้วด้านหน้ามันก็จะเบาด้วย เห็นอยู่อย่างนี้เนืองๆ

แล้วมันก็จะเป็นได้เหมือนอย่างที่อาตมาว่า คือว่า พอกามคุณสงบไปพร้อมกับอุปกิเลส ๑๖ ฌานมันก็เกิด เมื่อฌานเกิด โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อโพธิปักขิยธรรม ๗หมวดเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้ ปัญญามันก็เริ่มเจริญแล้ว สมาธิมีกำลังขึ้นปัญญามันก็เริ่มเจริญขึ้นตามลำดับเหมือนกัน แต่ว่ามันยังไม่ถึงวิปัสสนา ถ้าฌานเกิดเมื่อไรโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน สติปัฏฐาน ๔ คือ โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่เจ็ดหมวดอย่างนี้ โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดขึ้นทำหน้าที่ของตน คือให้รู้ว่า มันรู้ของมันเอง ว่ากายของเราเมื่อขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไรเรารู้ชัด ไม่ต้องไปตั้งใจรู้ชัดมันก็รู้ชัด ไม่ต้องไปตั้งใจทำ มันจะรู้ขึ้นมาเอง รู้ตามนิ่งคงที่ ความรู้ของจิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ อาตาปีมันก็รู้ชัด

เอ้อ เดี๋ยวก่อน เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดนะ สติสัมปชัญญะที่กายหยุดนิ่ง อาตาปีก็เกิดนี่เป็นสติปัฏฐาน ๔ เกิดอย่างนี้ มีสติเต็มกายทั่วกาย ที่นี้ กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไร ความรู้ของจิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะและอาตาปีก็รู้ตามความขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวของกายได้ชัดเจน อย่างนั้น เวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอย่างไร ความรู้ของจิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ อาตาปีก็รู้ตามเห็นตามได้ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนั้น แม้จิตเกิดยินดีในกามก็รู้ว่าจิตเกิดยินดีในกาม จิตไม่ยินดีในกามก็รู้ชัดว่าจิตไม่ยินดีในกาม นี่เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกามเกิดขึ้น ก็รู้ว่ากามเกิดขึ้น กามไม่เกิดขึ้นก็รู้ชัดว่ากามไม่เกิดขึ้น นี่เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี่สื่ออย่างนี้ จิตรู้เห็นความขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวของกายอยู่เนืองๆ มันก็ให้เกิดปัญญารู้ว่า กายนี่มันไม่รู้อะไรเลย มันไม่รู้โลภไม่รู้โกรธไม่รู้หลงหรอก กายนี่ จิตเท่านั้นมันรู้แล้วมันรู้ว่ากายนี่ไม่รู้อะไร ตามันก็ไม่เห็นรูป หูมันก็ไม่ได้ยินสียง จมูกมันก็ไม่รู้กลิ่น ลิ้นมันก็ไม่รู้รส กายมันก็ไม่รู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง จิตเท่านั้นเห็นรูป จิตเท่านั้นได้ยินเสียง จิตเห็นรูปด้วยอาศัยตา จิตได้ยินเสียงด้วยอาศัยหู ประสาทหู เห็นรูปด้วยอาศัยประสาทตา ได้ยินเสียงด้วยอาศัยประสาทหู รู้กลิ่นได้ด้วยอาศัยประสาทจมูก รู้รสได้ด้วยอาศัยประสาทลิ้น รู้สัมผัสกายได้ ปวด หนาว ร้อน เจ็บเหล่านี้ รู้ได้ด้วยอาศัยประสาทกาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่รู้สึกอะไรเลย เราจะเห็นคนตายมันไม่มีประสาทอะไรไม่มีแล้ว ประสาทมีอยู่แต่ว่าจิตไม่มี เราจะเอาไฟเผาก็ไม่รู้จักร้อนไม่รู้จักหนาว ไม่รู้จักปวดจักเมื่อย นี่กายไม่รู้อะไรอย่างนี้ สติปัฏฐาน ๔ เกิดแล้วมันให้เกิดปัญญารู้ได้อย่างนี้ ที่นี้เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนี่ มันก็ให้รู้ว่า เวทนานี้ไม่ใช่จิต เพราะว่าจิต

มันไม่เกิดไม่ดับ เวทนามันเกิดๆ ดับๆ เวทนาเกิดเกิดขึ้นจิตก็ยังอยู่ เวทนาตั้งอยู่จิตก็ยังอยู่ เวทนาดับไปจิตก็ยังอยู่ ก็รู้ว่าจิตไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่จิต จิตเป็นของไม่เกิดไม่ดับ แม้ใครจะบอกว่าจิตเกิดๆ ดับๆ ไม่จริง เวทนาเท่านั้นเกิดๆ ดับๆ อารมณ์ต่างๆ มันเกิดๆ ดับๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเหล่านี้เกิดๆ ดับๆ ทั้งนั้น จิตไม่เกิดไม่ดับ เวทนาเกิดทำให้เกิดปัญญาต่างๆ อย่างที่ว่านี้ เมื่อเวทนาเกิด มันรู้ เวทนาไม่ใช่ตนแล้วก็รู้สัญญาก็ไม่ใช่ตน สังขารก็ไม่ใช่ตน วิญญาณก็ไม่ใช่ตนด้วย ไม่อย่างนั้น เขาว่าขันธ์ห้าคือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่ใช่ตน เราก็อดสงสัยไม่ได้มันไม่ใช่ตนอย่างไร เราจะสงสัย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่เป็นตน

ทีนี้ สติปัฏฐาน ๔ เกิด เวทนาสติปัฏฐานเกิดมันก็รู้เห็นว่า เวทนาไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน เวทนาเป็นของเกิดๆ ดับๆ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิดๆ ดับๆ ทั้งนั้น จิตไม่ได้เกิดไม่ดับ นี่ทำให้เกิดปัญญาอย่างนี้ ทีนี่สัมมัปปธาน ๔ ก็เกิดพร้อมกันนี้ สัมมัปปธาน ๔ เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้บาป อกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นไม่ได้ บาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเสื่อมไป พร้อมกันนั้น บุญกุศลที่ยังไม่ได้ก็เกิดขึ้นได้ บุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วก็จะเจริญยิ่งขึ้น จนถึงความไพบูลย์เต็มที่ ธรรมสองหมวดนี้ ทำหน้าที่สองอย่างอย่างนี้ ทำให้บุญกุศลของโลกียบุญนี่ เจริญยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น จนวิปัสสนาเกิดขึ้นระหว่างนี้ โพธิปักขิยธรรมอีกห้าหมวดเกิดขึ้นแล้วพร้อมกับสติปัฏฐานและสัมมัปปธาน ๔ แต่ยังทำหน้าที่ของตนไม่ได้ แต่ก็เป็นกำลังหนุนให้สติปัฏฐานกับสัมมัปปธาน ๔ มีกำลังมากขึ้น ทำหน้าที่ได้มากขึ้น เมื่อสติปัฏฐาน ๔ กับสัมมัปปธาน ๔ มีกำลังมาก ทำโลกียบุญได้มาก

ขึ้น โลกียปัญญาก็เจริญขึ้น ก็สามารถทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้นได้ เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นถึงสังขารุเปกขาญาณได้เมื่อไร สติสัมโพชฌงค์ก็ทำหน้าที่ช่วยสนับสนุนมรรคทั้งแปดให้มีความแจ่มใสยิ่งขึ้น ทำให้มรรคทั้งแปดมีความบริสุทธิ์พร้อมกัน เรียกว่าอริยะมรรคสมังคี สัมมาทิฐิก็เห็นอริยะสัจธรรมทั้งสี่ คือทุกข์ สมุทัยได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วเห็นว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ สมุทัยคืออุปาทานเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่จิตเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนั้น ไม่ปล่อยไม่วางไม่ละ ดูอยู่อย่างนั้นมันชัดถึงขนาด ทั้งทุกข์และอุปาทานก็ดับไปพร้อมกัน กับกิเลสด้วย ก็จะถึงมรรคผลได้อย่างนี้ นี่วิธีปฏิบัติให้ได้มรรคผล ไม่จำเป็นจะต้องไปนึก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราทำอยู่แล้วไปนึกถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราจะฟุ้งซ่านไปกับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาโดยไม่รู้ตัว มันนึกอยู่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่มันเห็นด้วยสัญญาทั้งนั้น มันไม่เห็นด้วยปัญญา เราก็สำคัญว่าดี เมื่อสำคัญว่าดีเราก็ฟุ้งซ่านไม่รู้ตัวว่ามันฟุ้งซ่านแล้ว เราต้องไม่นึกถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตั้งใจทำสมาธิให้พอ ให้สมาธิถึงฌาน เราทำสมาธิไปเรื่อยๆ ดูนิมิตไปเรื่อยๆ พอสมาธิมีกำลังพอ กามและอกุศลธรรมก็สงบไปพร้อมกัน ฌานมันก็เกิดพร้อมกับกามและอกุศลธรรมดับไปนั่นแหละ กามก็เกิดขึ้นพร้อมกันกับที่มันดับไปนั้นเหมือนอย่างไฟมันดับไปพร้อมกับ ความสว่างดับไปพร้อมกับความมืดเวลาเปิดสวิตช์พอกดปั๊บ มันมืดอยู่ กดปั๊บ ความสว่างเกิดขึ้นความมืดก็ดับพร้อมความสว่างเกิด เหมือนกันอย่างนั้น เรียกว่าเกิดดับพร้อมกันเมื่อฌานเกิดอย่างนี้แล้ว ฌานเกิดแล้วเรารักษาฌานไว้ให้ดี ให้เห็นนิมิตของฌานนั้น คือเห็นท้องฟ้า ขอบฟ้า แผ่นดินอยู่อย่างนั้นฌานก็ไม่เสื่อม ถ้าฌานไม่เสื่อม สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ก็ทำหน้าที่

ของตนได้ตลอดไป อีกห้าหมวด คือ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ทำหน้าที่สนับสนุน เพิ่มพลังให้แก่สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ได้ เพราะฌานไม่เสื่อม โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็ยังตั้งอยู่ ถ้าฌานเสื่อมเมื่อไร โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดก็หลุดไป ปัญญาก็ไม่เจริญขึ้น เมื่อมันเสื่อมไปแล้วนึกได้อีก ฌานเกิดอีก โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นได้อีก ก็ทำหน้าที่ของตน สติปัฏฐาน ๔ กับสัมมัปปธาน ๔ ก็ทำหน้าที่ของตน ทำให้โลกียปัญญาเจริญขึ้น เจริญขึ้น จนถึงวิปัสสนาเกิด จนถึงอริยมรรคสมังคีเกิดก็ได้สำเร็จมรรคผลกันอย่างนั้น เราไม่ต้องไปละอะไรสักอย่างเดียว ไม่ต้องไปมุ่งหมายเอาอะไรสักอย่างเดียว เรามุ่งก็มุ่งจริงแต่เราไม่ทำตามความมุ่งนั่น เราทำตามนี้ แล้วมันจะเป็นไปเอง ทำถูกอุบายแล้วจะเป็นไปเอง ทำไม่ถูกมันก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เรียนมาผิดจำมาผิดทำให้ศาสนาตถาคตเสื่อมเร็ว เรียนมาผิดคืออย่างไร อาจารย์สอนผิด เราจำมาอย่างนั้น เราคิดว่าถูก เราก็เข้าใจผิดโดยไม่รู้ตัวว่ามันผิด ทำไปเท่าไรเท่าไรมันก็ไม่ได้มรรคผล เรียนมาผิด จำมาผิด หมายความว่าเขาสอนถูกแต่เราเรียนมาผิดเราจำผิด เราก็เข้าใจผิด เมื่อเราเข้าใจผิด การปฏิบัติของเรามันก็ผิด มันก็ไม่ได้มรรคผล เมื่อไม่ได้มรรคผลอย่างนี้ เราก็ไม่สามารถจะแนะนำสั่งสอนคนอื่นให้รู้ตาม ให้ได้สำเร็จมรรคผลตามความที่เราสอนได้ มันก็เป็นอันว่าไอ้ที่เรียนมา ตัวเองก็ทำให้ถึงมรรคผลไม่ได้ จะไปสอนคนอื่นให้เห็นมรรคผลก็ไม่ได้ ศาสนามันก็เสื่อม ถ้าเราทำได้ เราสอนคนอื่นได้ เขารู้ตามเราได้ เขาสำเร็จมรรคผลได้ตามเรา ศาสนาเราก็เจริญ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราทำถูกต้องแล้วศาสนาของเราจะเจริญ นี่จำนวนมากคนนี่ ทำให้ได้โสดาบันสักครึ่ง

จำนวนคนที่มี มันก็สบายมากแล้ว ต่อไปคนที่ได้แล้วก็จะแนะแหนคนที่ยังไม่ได้ มันก็จะพากันได้ ได้ ได้ ได้ ได้ ทั่วกัน ศาสนาก็เจริญ บ้านเมืองก็เจริญด้วย จะรู้จักคุณของพระพุทธเจ้าได้ดี เมื่อรู้จักคุณของพระพุทธเจ้าได้ดีมันก็เจริญ บ้านเมือง แล้วก็จะอยู่เย็นเป็นสุขกันทั่วหน้า แม้เทวดามารพรหมก็พลอยเป็นสุขกับเราด้วย ถ้าเราทำได้บรรลุมรรคผลแล้ว เมตตา กรุณาของเราเกิดแล้ว เมตตากรุณานี่มันแผ่ไปถึงภูตผีปีศาจ เปรต อสูรกาย ตลอดถึงเทวดา มาร พรหมที่เดียว ถ้าเราได้มรรคผลแล้วมันเป็นอย่างนั้น เทวดา มาร พรหม ก็เป็นสุข ภูต ผีปีศาจมันเข้าใกล้เรามันก็เป็นสุขด้วย พากันเป็นสุขทั่วหมด

คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของวิเศษอย่างนี้ ถ้าเราทำถูกต้องแล้วก็จะบรรลุมรรคผลทุกคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แก่พระสาวกองค์สุดท้าย ชื่ออะไรนึกไม่ออกเสียแล้ว ว่า ถ้าต่อไปภายหน้าภิกษุทั้งหลายประพฤติชอบ ทำตามวินัยอยู่แล้วไซร้ พระอรหันต์จะไม่ว่างไปจากโลกเพระเหตุใด เพราะพระประพฤติชอบตามธรรมตามวินัยแล้วเป็นผู้ได้มรรคผล ได้มรรคผลแล้วก็สอนพระใหม่ทำตาม ทำตามคำสอนที่ถูกต้องนั้น พระใหม่ก็จะได้มรรคผลอีก ต่อไปพระใหม่มีพรรษามากขึ้นมากขึ้น ก็สอนพระใหม่ต่อไปเป็นลำดับ มันเป็นอย่างนี้แล้วศาสนาจะเสื่อมจะหมดไปได้อย่างไร ก็ต้องได้สำเร็จอรหันต์กันเรื่อยๆ ไป ศาสนาก็ไม่รู้จักหมดที่นี้มันไม่เป็นอย่างนั้น มันไปกลับไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเสีย บางจำพวกเราจะเห็นว่าหยิบเงินหยิบทอง ทำอะไรๆ ต่างๆ นานา มันผิดคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ศาสนาเสื่อม คนปฏิบัติตามก็ผิดด้วย เลยไม่ได้มรรคผลกัน

เพราะฉะนั้น ขอให้พวกเราที่ยังไม่เคยทำวิธีที่อาตมาบอกนี้ ลองทดลองทำดู มันจะจริงหรือไม่จริง จะให้รู้ด้วยตนเอง เห็นท้องฟ้าถึงขอบฟ้าจรดดิน แล้วก็ไม่ให้ท้องฟ้าหาย เห็นแผ่นดินริมๆ ขอบฟ้าเรื่อยมาจนถึงที่เรานั่งอยู่ เห็นแผ่นดินตั้งแต่ริมๆ ขอบฟ้าเรื่อยมาถึงที่เรานั่งอยู่แล้วท้องฟ้าของเราก็ยังไม่หาย เห็นทั้งท้องฟ้า ขอบฟ้าจรดดินด้วยอย่างนี้ แล้วก็ดูกายอีก ดูกายเห็นกายอีกก็เป็นกายคตาคติ เห็นท้องฟ้าขอบฟ้านั่นเป็นกสิณ ท้องฟ้าเป็นโอทากสิณ เห็นท้องฟ้าใหม่ๆ อาจจะมีสีเป็นสีท้องฟ้า พอเห็นท้องฟ้าทั่วเรานึกให้มันขาว ก็ขาวเป็นผ้าขาวนี้ได้ เป็นโอทาตกสิณ เห็นแผ่นดินอีก ตามแต่มันจะเห็นตามแผ่นดินนั่นเห็นเป็นสีเหลือง สีขาว สีแดงอะไรก็ช่างมัน ปล่อยมันตามนั้นก็ได้ นี่เห็นกายเราก็ เห็นกายตามที่เราเป็น กายเราเป็นอย่างไรก็ให้เห็นตามนั้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้ พุง ข้างในยังไม่ต้องก็ได้ เห็นแต่ภายนอกก่อนก็ได้แล้วเราก็ดูลมหายใจที่รูจมูก เราก็เห็นสีของลมได้ สีขาวๆ ไหลเข้าไหลออก กายก็เบาใจก็เบา ลมหายใจก็เบา จมูกก็หลวม อกก็หลวม ท้องก็หลวม ลมหายใจเข้าไปถึงท้อง ถึงท้องน้อยแล้วเราก็เห็นลมแยกเข้าไหล่ทั้งสอง เป็นสองสาย ไหลไปทางขวาถึงเข่าถึงออกปลายนิ้วเท้า พอออกปลายนิ้วเท้าแล้ว ทีหลังพอหายใจเข้าลมออกปลายนิ้วเท้า พอหายใจออกลมเข้าปลายนิ้วเท้าพอเห็นชำนาญดี หายใจเข้ารูจมูกออกปลายนิ้ว หายใจออกรูจมูกลมเข้าปลายนิ้วเท้า เห็นชำนาญดีแล้วคล่องดีแล้ว ก็ดูเห็นลมออกไหล่ทั้งสองข้างไหลไปตามแขนถึงข้อมือถึงมือถึงขอบปลายนิ้วมือ ทีนี้อีกพอเห็นได้อย่างนั้นแล้ว เวลาหายใจออกก็เห็นลมเข้าปลายนิ้วด้วยพอหายใจ เข้าลมออกปลายนิ้วมือ หายใจออกลมก็เข้าปลายนิ้วมือ

พร้อมกับนิ้วเท้า หายใจเข้าลมออกปลายนิ้วมือนิ้วเท้าพร้อมกัน ชำนาญดีแล้วเราก็ดูลมหายใจขึ้นศีรษะ เข้ารูจมูกส่วนหนึ่งขึ้นศีรษะ ส่วนหนึ่งลงไปในคอในอกในท้องออกปลายนิ้วมือนิ้วเท้า ไอ้ที่ขึ้นศีรษะก็ออกทั่วศีรษะ ทั่วใบหน้า ทั่วใบหูด้วย ลมไหลเข้าโคนเส้นผม ไหลไปตามเส้นผมออกปลายเส้นผมด้วย เห็นชัดเจนอย่างนี้ดีแล้วก็ค่อยๆดูให้เห็นลมออกท้ายทอย บ่า ไหล หลัง เอว สะโพก ก้น เห็นชัดเจนดีแล้ว เห็นลมออกชัดเจนดีแล้ว ทีนี้ เวลาหายใจออกเห็นลมเข้าได้ทั่วหลังทั่วก้น พอเห็นชัดเจนทั่วดีแล้ว นี่ดูด้านหน้าอีก ไอ้ที่เราเห็นอยู่แล้วอย่าให้หาย เห็นออกปลายนิ้วมือนิ้วเท้า และเห็นออกหลังออกท้ายทอย ออกศีรษะออกหน้า เห็นแล้ว อย่าให้หายให้เห็นอยู่อย่างนั้น ถ้าชำนาญยังไม่พอ เราต้องทำให้ความชำนาญพอเราถึงจะดูต่อไปได้ พอเห็นได้อย่างนั้นแล้วเราก็ดูกายด้านหน้าอีก ใต้คางที่คอที่ลำอกลำท้อง ลำตัว ค่อยๆดูไปตามลำดับช้าๆ จนเห็นทั่วกาย ที่ท้อง ที่แขน ที่ขา ลมออกทั่วหมด เห็นได้อย่างนี้แล้ว ต่อไปเราเห็นลมได้ เห็นลมได้แล้ว ทีนี้หายใจเข้าหายใจออก เข้ายาวเข้าสั้นมันก็เห็นด้วย เห็นลมเข้ายาวเข้าสั้นอย่างไรมันก็เห็น เห็นออกทั่วกายเราก็เห็น ที่นี้ เราก็จะสามารถเห็นลมหกกองได้ คือพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปทั่วกาย ไม่ใช่ลมหายใจนะอันนี้ ลมห้ากองนี่ มันมีอยู่ในกายอย่างนั้น ลมพัดขึ้นเบื้องบนมันไหลขึ้นจากข้างล่างไปขึ้นศีรษะ ลมพัดลงเบื้องต่ำก็ไหลจากศีรษะไปลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมนอนอยู่ในท้องมันอยู่ในท้อง ลมในลำไส้ สี่อย่างแล้วนะ ลมพัดไปทั่วกาย นี่เป็นอย่างที่ห้า อย่างที่หกก็คือลมหายใจ นี่เห็นอยู่อย่างนี้ ลมหายใจมันจะไล่ลมเหล่านี้ ลมที่ไม่ดีไม่ดีลมหายใจจะไล่ออก ทำให้ร่างกายของเราสุขภาพ

ดีขึ้น แล้วก็วิธีนี้ เมื่อมันเห็นได้อย่างนั้นแล้ว ต่อไปก็จะเห็นกิเลสของตน กิเลสของตนที่มีอยู่มันจะสงบอยู่ภายใน นี่พอฌานเกิดจนเห็นได้อย่างนี้ชัดเจนดีแล้ว ฌานก็มีกำลัง ปัญญาก็แจ่มใสขึ้นสว่างไสวขึ้น ปัญญามันรู้ชัดเจนขึ้น ก็เห็นกิเลสของตนที่มันมีอยู่ที่จิต ดูว่ามันจะเป็นอย่างไรกิเลสนี่ มันไม่คิดว่ากิเลสเรารู้แล้วเราเห็นแล้ว ปกติเราคิดว่าเรารู้ ความโลภเราก็รู้ ความโกรธเราก็รู้ มานะเราก็รู้ คิดว่ารู้แล้ว ที่แท้มันรู้ผิวเผิน ถ้ามันทำได้ถึงขนาดนั้นแล้วมันจะเกิดความสงสัย เพราะปัญญามันเกิดแล้วมันเกิดความสงสัย ไอ้มานะนี่มันเป็นอย่างไร มันอยากจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร มันเห็นมานะของตนมันก็จะดูว่ามันเป็นอย่างไร จ้องดูอยู่อย่างนั้นไม่ปล่อยให้มันหาย จ้องดูอยู่ก็เห็นชัดว่ามานะเป็นอย่างนี้ ไอ้คำว่าเป็นอย่างนี้มันพูดไม่ได้หรอกไม่รู้เป็นอย่างไร แต่มันรู้ว่าเป็นอย่างนี้แหละ ก็มันไม่รู้เหมือนอย่างไอ้ที่ยังไม่เคยรู้ มันรู้ว่านี่มานะเป็นอย่างนี้ มันเห็นมานะชัดอย่างนี้ก็รู้ว่ามานะนี้ไม่ใช่จิตด้วยไม่ใช่ตนด้วย มานะเป็นตัวทุกข์ นี้ มันรู้อย่างนั้น แล้วมันก็รู้ว่าตัวทุกข์นี้มันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนอีกเหมือนกัน นี่เห็นทุกขอริยสัจแล้ว มันเห็นไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนได้อย่างนี้ มันก็สงสัยว่าทุกข์นี่ มันไม่ใช่จิตแต่เราเป็นทุกข์ด้วยมันเป็นอย่างไรละ มันเกิดขึ้นมาที่ไรเราก็เป็นทุกข์ทุกที ทำไมต้องเป็นทุกข์ตามมันด้วยก็มันไม่ใช่เราสักหน่อย พอนึกอย่างนี้มันก็เห็นอุปาทานของเราได้ อุปาทานมันยึดไว้ อย่างนั้น มานะก็ตาม ความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม มันมีอยู่ที่กายที่จิตเรา มันครอบคลุมกายครอบคลุมจิตเราอยู่ เมื่อไรเราดูเห็นมันได้ชัดเจนว่ามันเป็นอย่างไร อย่างนี้มันก็ไม่ทรงกายเรามันรวมอยู่ข้างหน้าเรา ตรงกับอกของเรา ห่างจากอกเราประมาณฝ่ามือหนึ่ง แล้วก็เห็นจิตของเราอยู่

ในอกด้วย ห่างจากต้นคอของเราประมาณหนึ่งฝ่ามือเหมือนกัน มานะที่เราเห็นมันก็หยุดที่หน้าอกเรา ห่างจากอกเราประมาณหนึ่งฝ่ามือ นี่มันเห็นอุปาทานหลุด ไหลออกเป็นสายออกจากอก จากจิตนั่นแหละมามัดทุกข์นั่นไว้ เราจึงรู้ว่า โอ้ อุปาทานเป็นอย่างนี้ เราพูดถึงอุปาทานอุปาทาน พูดมาเท่าไร เท่าไร เราไม่เคยเห็นตัวอุปาทาน บัดนี้เราเห็นตัวอุปาทานแล้วนี่ อุปาทานก็ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน นี่มันเป็นอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติถูกแล้วมันเป็นอย่างนี้ เห็นอุปาทานไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนชัดเจน เมื่อไรอุปาทานและทุกข์ดับวั๊บ กิเลสก็ดับไปด้วย กายก็เบาโหวง โอ้เบาโหวง สงสัยว่าเราได้อรหันต์หรือยัง พอนึกดูเห็นกิเลสส่วนละเอียดยังอยู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ทิฐิส่วนละเอียดก็ยังอยู่ เมื่อรู้ได้อย่างนี้ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้วมันก็ถึงมรรคผล พอได้มรรคผลเป็นแค่โสดาบันเท่านี้ มันจะรู้ข้อปฏิบัติตลอดไปถึงอรหันต์ทีเดียว เมื่อเราได้โสดาบันแล้วใครพูดผิดสอนผิด เราฟังแล้วเรารู้ทันที ถ้าพูดถูกสอนถูกเราก็รู้ทันที เป็นอย่างนั้น เราจะไม่หลงปฏิบัติผิดอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจทำตามคำสอนนี้ ทดลองดูว่ามันจะจริงหรือไม่จริง ให้รู้ให้เห็นได้ด้วยตนเองว่าอาตมาแสดงมานี้ผิดหรือถูกอย่างไร ก็พิสูจน์ดูให้รู้ให้เห็นด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามอาตมา พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่ต้องเชื่อตามใคร แต่ว่าอย่าไปละความรู้ความเห็นที่เขาพูดออกมานั้น นี่ก็เหมือนกันที่อาตมาพูดมานี้ ไม่ต้องเชื่ออาตมาได้ แต่ว่าให้ทดลองทำตามดู แล้วจะรู้จะเห็นได้ด้วยตนเอง เมื่อรู้เห็นว่าอาตมาพูดถูกดีแล้ว ก็ให้ตั้งใจทำตามต่อไปก็จะได้สำเร็จมรรคผลตามความที่รู้ที่เห็นได้ แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



หลวงปู่เทศน์ที่วัดอโศการาม
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

บัดนี้จะแสดงธรรมะที่เป็นหัวใจ สำคัญของพุทธศาสนาที่มีชื่อเรียกเป็น ๒ อย่าง อย่าง ๑ พระพุทธเจ้าเรียกว่า อภิญญาเทสิตธรรม แปลว่าเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่งของพระสาวกทั้งหลายอีกชื่อ ๑ ชื่อว่า โพธิปักขิยธรรม แปลว่าเป็นธรรมฝ่ายตรัสรู้ คือเป็นธรรมเพื่อให้ได้รู้แจ้ง อริยสัจธรรมทั้ง ๔ บรรลุมรรคผลเป็น โสดา สกิทาคา อานาคา โดยลำดับถึง อรหันต์เป็นที่สุด มนต์ ๗ หมวดนี้ เป็นมนต์ที่ทำให้เกิดขึ้นพร้อมกันได้เมื่อใด เมื่อนั้นโลกิยปัญญาก็จะรุ่งเรืองทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้น จนถึงให้บรรลุมรรคผล การที่โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวด เกิดขึ้นได้ก็คือ จะต้องเป็นผู้ศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาส ถ้าเป็นพระก็ต้องเป็นผู้มีวินัยหมดจดครบถ้วนสะอาดดี ธรรมะทั้ง ๗ หมวด มีชื่อเรียกว่า

หมวดที่ ๑ ชื่อสติปัฏฐาน ๔

หมวดที่ ๒ ชื่อสัมมัปปธาน ๔

หมวดที่ ๓ ชื่อว่า อิทธิบาท ๔

หมวดที่ ๔ ชื่อว่าอินทรีย์ ๕

หมวดที่ ๕ ชื่อว่าพละ ๕

หมวดที่ ๖ ชื่อว่าโพชฌงค์ ๗

หมวดที่ ๗ ก็คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘

ธรรมะ ๗ หมวดนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกันได้ต้องอาศัยสัมมาสมาธิ ที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ได้แก่สมาธิของผู้มีศีลบริสุทธิ์นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งในมรรควิภังค์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิ ก็คือ ฌานทั้ง ๔ คือ ปฐมฌาน, ทุติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน ๔ อย่างนี้ เป็นองค์มรรคที่ ๘ ของอริยมรรค เมื่อสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคที่ ๘ นี้เกิดขึ้นเมื่อใด มรรคอีก ๗ องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ ก็ต้องเกิดขึ้นเป็นองค์มรรคพร้อมกัน เป็นมรรค ๘ สัมมามรรค ๘ อย่างเมื่อเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้แล้ว ก็พร้อมกับขยายตัวเป็นโพธิปักขิยธรรมอีก ๖ หมวด คือสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ พร้อมทั้งมรรค ๘ เป็นหมวดที่ ๗ เมื่อโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็ทำหน้าที่ คือมีสติสัมปชัญญะและอาตาปีตั้งอยู่ ที่กายที่จิต เมื่อเป็นอย่างนี้ กายจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไร ความรู้ของจิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ และอาตาปีก็จะรู้ตามเห็นตามซึ่งความเคลื่อนไหวของๆ กายนั้น หรือเมื่อกายหยุดนิ่งคงที่ได้เมื่อใดความรู้ของจิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ และอาตาปี ก็รู้ตามเห็นตามซึ่งความนิ่งของกายนั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จะตั้งใจให้รู้ชัดก็ตาม ไม่ตั้งใจให้รู้ชัดก็ตาม เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้นแล้ว มันจะรู้ชัดของมันเอง เมื่อมันรู้อยู่อย่างนี้ปัญญาก็จะเกิด ปัญญาเกิดมากขึ้นๆ ก็จะรู้ว่ากายนี่มันไม่รู้อะไรเลย ตาก็ไม่เห็นรูป หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่รู้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส กายก็ไม่รู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง มีแต่จิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ ตามีประสาทตาสำหรับ รับรูปได้แต่ว่าตาและประสาทตาไม่สามารถจะเห็นรูป ความรู้ของจิตที่เรียกว่า

วิญญาณ มันไปซ่านอยู่ที่กาย ไม่ซ่านอยู่ที่ประสาทตาด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อประสาทตารับภาพของรูปได้ วิญญาณคือความรู้ของจิตก็เห็นรูป จิตจึงเป็นผู้เห็นรูป แม้หูก็เหมือนกันอย่างนั้น มีประสาทหูสำหรับรับเสียง มีเสียงมากระทบประสาทหู

วิญญาณคือความรู้ของจิต ที่ซ่านไปอยู่ที่หู รู้เสียงที่มากระทบหูได้ จิตก็รู้เสียงนั้นได้ หูไม่รู้ หูไม่ได้ยินเสียง จมูกก็มีประสาทจมูกสำหรับรับกลิ่น แม้ลิ้นก็มีประสาทสำหรับรับรส กายก็มีประสาทสำหรับรับสัมผัส แต่จมูก ลิ้น กาย ก็ไม่สามารถจะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส มีแต่จิตเท่านั้น รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทั่วกาย เมื่อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เกิดขึ้นปัญญาก็จะเกิดขึ้น รู้ได้อย่างนี้ ถ้าจะรู้กายนี้มันไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตน มันเป็นธาตุ ๔ ที่นี่ก็เข้าใจได้อย่างนี้ เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นระดับหนึ่ง ทีนี่เมื่อเวทนาเกิดขึ้น สติสัมปชัญญะและ อาตาปี อันตั้งอยู่ที่กายที่จิตพร้อมด้วยความรู้ของจิต ก็รู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา เมื่อเวทนาจะเกิดขึ้น จิตก็รู้ว่า ปัญญาก็รู้ว่าเวทนาเมื่อเกิดขึ้น จิตก็มีอยู่ เกิดขึ้นแล้วจิตก็มีอยู่ เวทนาดับไปแล้ว เกิดใหม่ จิตก็ยังอยู่ จิตเป็นของไม่เกิดไม่ดับ ในข้อนี้ทำให้เกิดปัญญา รู้ได้ว่าจิตเป็นของไม่เกิดไม่ดับ เวทนาต่างหากมันเกิดๆ ดับๆ เมื่อรู้ว่าเวทนาเกิดๆ ดับๆ จิตไม่เกิดไม่ดับ รู้ว่าเวทนาไม่ใช่จิต ก็เลยรู้ว่าสัญญาก็ไม่ใช่จิต สังขารก็ไม่ใช่จิต วิญญาณก็ไม่ใช่จิต เกิดปัญญาได้อย่างนี้.

แล้วก็ส่วนจิตเมื่อราคะเกิดขึ้น จิตก็รู้ว่าจิตมีความยินดีในราคะ และก็รู้ว่าราคะนั้นไม่ใช่จิต นี่ก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ครั้นธรรมะทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น สติปัฏฐานก็รู้เห็นว่าสิ่งทั้ง

ปวงเหล่านี้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่มันไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตน มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จิตเป็นของไม่เกิด ไม่ดับ รู้ได้อย่างนี้ หนักๆ เข้า ปัญญามันก็ละเอียดเข้าไปๆ สมาธิก็ละเอียดเข้าไป คือจากเป็นปฐมฌาน เป็นทุติยฌาน ตติยฌาน ไปตามลำดับ เมื่อยิ่งละเอียดมากเข้าไปเท่าใด ปัญญาก็ละเอียดเท่านั้น ก็จะรู้จะเห็นสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เต็มทั่วจักรวาล ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาโดยรอบทั่วจักรวาล อย่างนี้ไม่มีอะไรในจักรวาลที่มันจะเป็นตัวเป็นตนจะเกิดเป็นตนจะเกิดปัญญารู้ได้อย่างนั้น เมื่อรู้ชัดถึงขนาด ก็จะรู้เห็นอุปาทานของตน จิตของตนไปยึดไปถือเอาอันนั้นเป็นของเรา เป็นของๆ เรา เป็นเขา เป็นของๆ เขา รู้ว่าจิตของเราไปยึดไปถืออย่างนั้นไอ้ความไปยึดไปถือนี้เรียกว่า อุปาทาน ความยึดความถือ มันเป็นไปด้วยอำนาจความหลง ตามปกติเราพูดว่าอุปาทานๆ เราจะไม่มีทางรู้เลยว่าอุปาทาน มีลักษณะเป็นอย่างไร พูดได้แต่เราไม่รู้ไม่เห็น เมื่อโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ปัญญาเกิดแล้วก็ได้เห็นทุกข์ได้ เห็นทุกข์ได้ ชัดเจนแจ่มแจ้งดี แล้วก็จะเห็นอุปาทานได้ เมื่อเห็นอุปาทานได้ ก็จะทำอุปาทานให้ดับไปได้ ก็จะถึงมรรคผลได้ การที่สติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดปัญญาอย่างนี้ นี่พูดเพียงส่วนเดียว

ส่วนที่ ๒ คือ สัมมัปปธาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ทำหน้าที่อีกอย่างหนึ่งคือ บาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ก็ให้เกิดไม่ได้ บาปและอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป แม้กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังเกิดไม่ได้ ก็ให้เกิดขึ้นมาได้ ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ให้เจริญเต็มที่ อันนี้เป็นหน้าที่ของสัมมัปปธาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ อย่างหนึ่ง สัมมัปปธาน ๔ อย่างหนึ่ง ธรรมเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ปัญญาเจริญรุ่งเรืองจนให้วิปัสสนาเกิดขึ้น ส่วนอีก ๕ หมวด คือ

ฉันทะ อิทธิบาท ฉันทะอินทรีย์ พละ สติสัมโพชฌงค์ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันนี้เป็นกำลังหนุนให้สติปัฏฐาน ๔ กับ สัมมัปธาน ๔ ทำหน้าที่ของตนได้เต็มที่ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ กับสัมมัปปธาน ๔ ทำหน้าที่ของตนได้เต็มที่ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ กับสัมมัปปธาน ๔ ทำหน้าที่ของตนได้เต็มที่แล้ว โลกียปัญญามีกำลังพอ ละเอียดพอ เบาพอ วิปัสสนาก็เกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น จนถึง สังขารุเปกขาญาณ เมื่อใด เมื่อนั้นโพชฌงค์ก็เข้าประคับประคองให้มรรคทั้ง ๘ มีกำลังความหมดจดเสมอกัน ไม่มีอันไหนยิ่งหย่อนกว่ากัน เรียกว่าอริยมรรคสมังคีก็จะได้ เห็นปัญญาก็จะได้เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วก็จะถึงมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อานาคา ไปตามลำดับ ทีนี่พูดเท่านี้ก็รู้สึกว่า เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ในธรรมะที่เป็นความสำคัญมากๆ อย่างนี้อีกส่วนหนึ่งคือสมาธินี้ ถ้าจะพูดตามตำราวิสุทธิมรรค คำว่าสมาธิ ในตำราวิสุทธิมรรคท่านทำเป็นคำถาม คำตอบไว้ว่า คำถามก็มีว่า เป็นภาษาบาลี เกนัฏเฐนะ สมาธีติ แปลว่า อย่างไรชื่อว่าสมาธิ และคำตอบก็มีว่า สมาธานัฏเฐนะ สมาธิ แปลว่าความตั้งอยู่ หรือความทรงอยู่ใน อารมณ์เดียวชื่อว่า สมาธิ และยังมีถามอีกว่า กิมิทัง สมาธานัง นามะ อย่างไรชื่อว่าตั้งอยู่ หรือทรงอยู่ ตอบขยายความออกไปว่า ความที่จิตเจตสิกตั้งอยู่ ไม่ซัดส่าย หรือไม่ซ่านไป มีความสม่ำเสมอและถูกทาง เรียกว่าสมาธิ (ตั้งมั่น) เป็นอย่างหนึ่ง ในตำราอภิธรรมบอกว่าสมาธิ เจตสิก มีแก่จิตทุกดวง ว่าอย่างนี้ แต่ว่าในที่อื่นสมาธิคือ ความมั่น จิตตั้งมั่น หรือว่าความรักษาใจมั่น ชื่อว่า สมาธิ อันนี้เป็นคำอธิบายที่แคบ ถ้าอธิบายว่าสมาธิมีแก่จิตทุกดวง เป็นการอธิบายที่หมดจดทั่วหมด เมื่อพูดอย่างนี้คำว่าสมาธิก็แปลว่าตั้งอยู่ หรือทรงอยู่ คือตั้งอยู่ที่อารมณ์ ทุกคนไม่ว่ามนุษย์

หรือ สัตว์เดรัจฉาน เทวดา มาร พรหม มีสมาธิตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ เมื่อตื่นขึ้นมาเมื่อไหร่ก็มีสมาธิทั้งนั้น รู้สิ่งใดก็เป็นสมาธิที่นั่น เห็นสิ่งใดก็เป็นสมาธิที่นั่น รู้สึกสิ่งใดก็เป็นสมาธิที่นั่น สมาธิแปลว่าตั้งอยู่ หรือทรงอยู่ เราเห็นนาฬิกา ความรู้ของจิตก็ไปตั้งที่นาฬิกานั่น แต่จิตอยู่ที่ท่ามกลางอกของเรา เราเห็นประตูหน้าต่าง ความรู้ของจิตก็ไปต้องไปที่ประตูหน้าต่างอย่างนั้น เรียกว่าสมาธิไปอยู่ที่ประตูหน้าต่างนั้น แต่จิตอยู่ท่ามกลางอก จิตไม่ได้ไปไหน ถ้าเรานึกไปถึงเชียงใหม่ - ลำปาง เราก็รู้เชียงใหม่ - ลำปาง ความรู้ของจิตก็ไปตั้งอยู่ที่เชียงใหม่ - ลำปางนั้น แต่จิตอยู่ท่ามกลางอกนี่ จิตไม่ออกจากกายไปไหน บางคนเข้าใจว่าจิตออกไปโน่น ไปนี่ มีบางคนพูดว่า โอ้ย ทำสมาธิจิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว นั่งสมาธิอยู่ที่วัด จิตมันหนีไปบ้าน หนีไปหาลูกหาหลาน ดึงกลับมามันก็ไปอีก ดึงกลับมาอีก เผลอเข้ามันก็ไปอีก นี่เป็นเรื่องเข้าใจผิด ความจริงจิตไม่ได้ไปไหน จิตอยู่ที่ท่ามกลางอกนี่ ตำราวิสุทธิมรรคบอกว่าจิตอยู่ที่หทัยวัตถุ ข้อนั้นไม่ถูกแน่นอน ที่ถูกคือจิตอยู่ที่ท่ามกลางอก ข้อนี้ผู้ที่วิปัสสนาขั้นต้นเกิดขึ้น คือเห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชัดเจนแจ่มแจ้ง พร้อมกับเห็นจิตด้วย ที่เรียกว่าวิปัสสนา ขั้นที่ ๑ เมื่อวิปัสสนาขั้นที่หนึ่ง เกิดได้อย่างนี้ ผู้นั้นก็เห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วย เห็นจิตด้วย ความจริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และจิตเห็นไม่ได้ เพราะมันไม่มีรูป แต่ว่า เห็นเป็นนิมิตขึ้นมาได้ เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดดับ พร้อมกันอยู่ที่เดียวกัน ไม่ก่อนไม่หลังกันเลย แล้วก็เห็นจิตด้วย และเห็นว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาการของจิต เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่จิต เป็นเพียงอาการของจิตเท่านั้น และจิตก็เป็นของไม่เกิดไม่ดับ

ด้วย ตั้งอยู่ที่ท่ามกลางอกห่างจากต้นคอด้านหน้า ประมาณ ๑ ฝ่ามือ รู้เห็นได้อย่างนั้น นี่เป็นวิปัสสนา ขั้นที่ ๑ เมื่อวิปัสสนาขั้นที่ ๑ เกิดขึ้นได้อย่างนี้ ก็จะรู้จะเห็นได้ว่า ที่เราเกิดเราตายนะ มันไม่ใช่เราเป็นผู้เกิดผู้ตาย กายต่างหากมันเกิดๆ ตายๆ จิตของเราไม่เกิดไม่ตาย และเราตายแล้วต้องเกิดอีก ด้วยอำนาจ ของกิเลส โดยเฉพาะอำนาจของอวิชชาทำให้ต้องเกิดเรื่อย ที่นี่ก็เมื่อมันเป็นอย่างนี้ ก็มาคิดว่าทำอย่างไรถึงจะไม่เกิด เมื่อรู้ว่าต้องเกิดต้องตาย เพราะด้วยอำนาจของอวิชชา อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร เป็นปฏิจจสมุปบาท เป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อปฏิจจสมุปบาท ยังไม่ดับก็ต้องเกิดต้องตายอยู่อย่างนี้ นี่จะทำอย่างไร ให้เราไม่ต้องเกิดไม่ต้องตาย เมื่อมันเห็นว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตนแล้ว มันก็เห็นทั่วโลกทั่วจักรวาลไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตน นี้เราจะทำให้ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตนหลุดไป จากเราให้ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร เมื่อมันเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตน บางทีก็หลงว่าตัวได้มรรคผลแล้ว นี่เป็นวิปัสสนูปกิเลส แต่ถ้าเราไม่หลงว่าเราได้มรรคผลแล้ว ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนูกิเลส เมื่อรู้ว่าเรายังไม่ได้มรรคผล อยากจะทำให้ได้มรรคผล ไม่รู้จะทำอย่างไรก็ดูเฉยๆ ดูเฉยๆ มันก็รู้ขึ้นว่า เราดูเฉยๆ นี่แหละ ปัญญามันก็จะเกิดให้เรารู้เราเห็นว่าสิ่งทั้งหลาย เป็นทุกข์ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา อันนั้นมันจะถึงมรรคผลได้อย่างนี้ ที่นี่หวนไปพูดถึงสมาธิอีก สมาธิกล่าวโดยย่อ

สมาธิมี ๒ อย่าง คือมิจฉาสมาธิ กับ สัมมาสมาธิ เราคิดถึงอะไรในสิ่งดีๆ คิดแล้วเป็นบุญเป็นกุศล มันก็เป็นสมาธิ และเป็นสมาธิฝ่ายสัมมาสมาธิที่จะเป็นสัมมาสมาธิแท้นั้นต้องตั้งแต่สมาธิเป็นปฐมฌานเป็นต้นจึงเรียกว่าสัมมาสมาธิ ที่นี่ถ้าเราคิดเรื่องที่ชั่ว มันก็เป็นมิจฉา

สมาธิ คิดถึงสิ่งที่ชั่วก็เป็นมิจฉาสมาธิ คิดถึงสิ่งดีเป็นจำพวกสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นนี่ ถ้าเรารู้ได้อย่างนี้ เราไม่ต้องทำสมาธิ เพราะสมาธิเรามีอยู่แล้วเราไม่ต้องทำ สมาธิที่เรามีอยู่นี่แหละ ให้เป็นตั้งอยู่ที่ใดที่หนึ่งสักแห่งหนึ่งที่เรียกว่านิมิต ถ้าเป็นกสิณ เรียกว่า "นิมิต" สมมติว่าเรานึกถึงท้องฟ้า ท้องฟ้าเราเห็นอยู่เนืองๆ เราจำได้ นึกถึงแล้วเราเห็นเงาๆ ลางๆ ได้ แต่บางคนที่ได้ฌานมาแล้ว พอนึกท้องฟ้าปั๊บ เห็น ท้องฟ้าชัดเจนเลย เป็นอย่างนั้น คนที่ยังไม่เคยได้ฌานมาก่อน เห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ ถ้าเราอยากจะให้มันชัดเพ่งจ้องแรงเข้ามันหาย นึกถึงเบาๆ หลวมๆ นิ่งอยู่อย่างนั้น เราเห็นท้องฟ้าอยู่ก็เรียกว่า เราเอาสมาธิที่เรามีอยู่ไปตั้งอยู่ที่ท้องฟ้านั้น ให้มันตั้งอยู่เฉยๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อมันตั้งอยู่เฉยๆ อยู่ที่ท้องฟ้าอยู่นั้น ท้องฟ้านะเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์เลิศ เอกัคคตารมณ์ สมาธิที่ชื่อว่าเอกัคคตารมณ์ นี่ ส่วนมากพูดว่ามีอารมณ์อันเดียว ข้อนั้นไม่ถูก ที่ถูกต้องแปลว่า มีอารมณ์เลิศ คือเมื่อเรานึกถึงท้องฟ้าเฉยอยู่อย่างนี้ ไม่ให้เคลื่อนไปจากท้องฟ้า ให้เห็นท้องฟ้าอยู่ เฉยอยู่ เห็นกว้างออกๆ กว้างออกๆ ที่สุดจนเห็นทั่วทั้งท้องฟ้า เห็นขอบฟ้าจรดดินรอบ จนเห็นแผ่นดินทั่วเห็นกาย จนเห็นลมหายใจ เข้าออกที่กายได้ ท้องฟ้าขอบฟ้าแผ่นดินก็ต้องเห็นอยู่อย่างนั้น นี่ถ้าเป็นอย่างนี้ได้ ท้องฟ้าขอบฟ้าแผ่นดินเป็นกสิณ เห็นหายเป็นกายคตาสติ เห็นลมเข้าออกรูจมูกเป็น อานาปานสติ ถ้าเป็นอย่างนี้ ท้องฟ้าก็ตาม ขอบฟ้าก็ตาม แผ่นดินก็ตาม กายก็ตาม ลมก็ตาม ชื่อว่าเอกัคคตารมณ์ อารมณ์ที่เป็นเลิศ คือ เมื่อสมาธิไปตั้งอยู่ที่ท้องฟ้า ขอบฟ้า แผ่นดิน กายลม อยู่อย่างนั้น ทำให้กิเลสที่มันมีอยู่ที่จิตมันเสื่อมไปๆๆๆ เป็นอย่างนั้นเมื่อมันเสื่อม พอ

สมควร กาม และอกุศลธรรมมันสงบระงับไป ฌานก็เกิด กาม และอกุศลธรรมสงบไปเมื่อใด วิตกวิจารณ์ ปิติสุข ก็เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นฌาน ฌานวิตกวิจารณ์ที่บางคนคิดว่านึกตรึกตรองมาอย่างนั้น ที่แท้ไม่ใช่ วิตก อาจารย์รุ่นเก่าแปลว่า "ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์" อันนี้ก็น่าฟัง เคยฟังเทศน์มาแต่เด็กๆ ว่า วิตกเหมือนเปิดฝาระมีหม้อ วิจารณ์เหมือนเห็นฝาหม้อ ว่างั้น เมื่อคิดไปคิดมาบางคนเห็นกันต่างๆ นานา นิมิตนี่พอกาม และอกุศลธรรมสงบไป ความรู้ของจิตก็จ้องนิมิตแวบนิ่งสนิท สติเต็มกายทั่วกาย กายเบา ใจเบา ความหวาด ความระแวงหายไป ความลังเลสงสัยต่างๆ ก็หายไป ไอ้ความสงสัยเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน แต่ว่ามันไม่เอามาสงสัย นี่เรียกว่า "ฌาน" เรื่องฌานนี่ เรื่องสมาธิที่กล่าวมานี่ ด้วยเห็นว่าเป็นของที่ควรจะรู้ ควรจะเข้าใจ เพราะถ้าเป็นแล้วไม่รู้ไม่เข้าใจ มันก็ลำบากมันไม่รู้ว่าเป็นอะไร มันก็สงสัยอยู่ ความสงสัยนิดหน่อยเท่านี้มันก็เป็นเครื่องขวางมรรคผลเราได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น สมาธิแปลว่าตั้งอยู่หรือทรงอยู่ เรามีอยู่เป็นนิจ เราไม่ต้องทำอีกแล้วสมาธิ สมาธิที่เรามีอยู่นี่ เราไปตั้งไว้ที่ใดที่หนึ่ง ตั้งที่ท้องฟ้าอย่างนี้แล้วขยายกว้างไปจนเห็นท้องฟ้าทั่วแผ่นดินแผ่นน้ำทั่ว เห็นกายเห็นลม เห็นตับไต ไส้พุง เห็นลม ๖ กอง เห็นลม พัดขึ้นเบื้องบน เห็นลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปทั่วกาย การให้ดูท้องฟ้านี่ตั้งแต่ท่านพ่อลีมรณภาพไป ๒ ปี มีพวกชี ไปฝึกกับผู้เทศน์ ทีแรกก็ไปกัน ๒ - ๓ คน หนักเข้า ๔ - ๕ คน เดี๋ยว ๗ คน เดี๋ยว ๑๐ กว่าคน เดี๋ยว ๒๐ คน มีพระองค์หนึ่ง เดี๋ยวนี้ไม่อยู่แล้ว ท่านบอกกับแม่ชีว่า ไปดูท้องฟ้ากับท่านเจือระวังจะเป็นบ้า เลยพวกชีไม่กล้าไป แล้วต่อมาก็ยังมีคนบางพวกก็พูดเสียดสีต่างๆ ท่านเจือท้องฟ้า

ท่านเจือดูดาว ถ้าทุกคนมาใคร่ครวญดู ทดลองดู ไม่เชื่อไม่เป็นไร แต่ทดลองดู ลองนึกท้องฟ้าเบาๆ นึกตามความจำเบาๆ ทำบ่อยๆ ประเดี๋ยวมันจะรู้เองว่ามันเป็นอย่างไร มันดีอย่างไร มันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเกิดขึ้น รู้มรรค รู้ผลได้อย่างไร ถ้าเราฟังแล้วเราไม่เข้าใจ เราทิ้งเสียเราไม่พิสูจน์ เราไม่ทดสอบ เราก็ไม่รู้อยู่อย่างนั้น ถ้าพิสูจน์ดู ทดสอบดู ทำตามดู ทำถูกแล้วก็จะรู้ขึ้นมาว่าอย่างนี้มันดีอย่างไร

การปฏิบัติ มีอยู่ ๔ อย่าง สุขาปฏิปทา กับ ทุกขาปฏิปทา คือ ปฏิบัติเป็นสุขอย่างหนึ่ง ปฏิบัติเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ที่ปฏิบัติเป็นสุขก็ตรัสรู้เร็วอย่างหนึ่ง รู้ช้าอย่างหนึ่งนี่เป็นสอง ปฏิบัติเป็นทุกข์ก็รู้เร็วอย่างหนึ่ง รู้ช้าอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๔ นี่การปฏิบัติมี ๔ อย่างนี้ การที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผล ไม่ใช่นึกว่าจะทำจะทำก็ได้ มันต้องประกอบด้วยคุณสมบัติที่ดีๆ โดยเฉพาะข้อปฏิบัติของพระอริยะ ที่เป็นข้อปฏิบัติมี ๔ อย่าง คือ ปฏิบัติดี ๑ ปฏิบัติตรง ๑ สุปฏิปันโน อุชุปะฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปะฏิปันโน ๔ อย่างนี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อ ให้ได้มรรคผลเป็นพระอริยะ สุปฏิปันโน - ปฏิบัติดีรักษาศีลรักษาวินัยถูกต้องดีหมดนี่เป็นสุปฏิปันโน อุชุปะฏิปันโน - ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมมารยาใดๆ ไม่มีการติฉินนินทา ผู้อื่นลับหลัง เขาจะทำดีหรือทำชั่วอย่างไรดูอยู่เห็นอยู่ ใคร่ครวญอยู่ มีใจเมตตา ไม่ติเตียนด่าว่าผู้อื่นด้วยใจไม่ชอบ มีสุปฏิปันโน กับ อุชุปะฏิปันโน ปฏิบัติตรงอย่างนี้ก็จะให้ถึงญายปฏิปันโน คือเห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้ เห็นมรรคแล้ว ทำให้ บาป อกุศล ละหลุดไปถึงมรรคผล แล้วก็เป็นสามีจิปะฏิปันโน สุปฏิปันโนก็ตาม อุชุปะฏิปันโนก็ตาม สามีปะฏิปันโนก็ตาม ก็มีทั้งพระโสดาบัน ทั้งสกิทาคา ทั้งอานาคา ทั้งอรหันต์ เป็นระดับตามระดับไป

การที่จะปฏิบัติให้ได้มรรคผล เราก็จะต้องปฏิบัติตามถูกธรรม ถูกวินัย ที่ผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วอย่างนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์แสดงไว้อย่างไร ถ้าเราทำไม่ถูกตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่สามารถจะบรรลุมรรคผลได้ ถ้าเราทำถูกตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องพูดถึงมรรคไม่ต้องพูดถึงบารมี ไม่ต้องคิดว่าเรามีบารมีน้อยจะทำให้ได้มรรคผลไม่ได้ ไม่ต้องพูดอย่างนั้น ไม่ต้องคิด คนธรรมดาทั่วๆ ไปที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่บ้าใบ้ บอด บอดมาแต่กำเนิด เป็นมนุษย์ธรรมดาๆ เมื่อทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว ก็ย่อมจะได้บรรลุมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา เหมือนกันหมด เหมือนดั่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า สาวกองค์สุดท้ายนึกชื่อไม่ออกว่า

ต่อไปภายหน้าถ้าภิกษุจะประพฤติชอบ ทำตามวินัยอยู่แล้วไซร้ พระอรหันต์จะไม่ว่างจากโลกนี่เพราะว่า พระทั้งหลายประพฤติชอบกัน ทำตามวินัยแล้วไซร้ ปัญญามันก็จะเกิดให้รู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ บรรลุมรรคผลถึงอรหันต์ได้เป็นที่สุด ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะทำอย่างไรมันก็จะไม่ได้มรรคผล พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เรียนมาผิด จำมาผิด ทำให้ศาสนาตถาคตเสื่อมเร็ว เรียนมาผิด ก็คือ เขาสอนผิด เราเข้าใจว่าถูก เมื่อเราเข้าใจว่าถูก เราก็เข้าใจผิด เพราะสิ่งที่เราเรียนมามันผิด เราปฏิบัติไปมันก็ผิด มันก็ไม่ได้มรรคผล นี่จำมาผิด เขาสอนถูกแต่เราจำมาผิด เราเข้าใจว่าถูก ตามความเห็นของเราก็ผิดไปตามนั้น เราปฏิบัติไปมันก็ไม่ได้มรรคผล ถ้าเราทำถูกเราก็ได้หมด สำคัญอยู่ที่ศีลบริสุทธิ์ อย่างหนึ่งวินัยครบถ้วนอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นฆราวาสศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระวินัยถูกต้องครบถ้วน แล้วก็ไม่มีนิสัยใส่ร้าย เกลียดชังผู้อื่น อภัยให้แก่ผู้อื่นได้

ทำสมาธิถูกอุบาย คือ ต้องมีสติอยู่ที่กายไว้เป็นนิจ ทิ้งกายไม่ได้ และก็ต้องรู้ทั้งภายใน ภายนอก ถ้าเราจะรู้แต่ภายใน ภายนอกไม่รู้ ภายในรู้ปัญญาเกิดแล้วแต่มันเกิดไม่ถึงที่เพราะภายนอกมันไม่รู้ อวิชชาภายนอกมันยังไม่เสื่อม มันยังไม่ดับ ถ้าเรารู้ทั้งภายใน ภายนอก อวิชชาทั้งภายใน ภายนอกมันก็เสื่อมไปๆๆ กิเลสทั้งหลายก็เสื่อมตามไปด้วย บางสำนักสอนให้ละ ให้ปล่อย ให้วาง การละ การปล่อย การวางนี้ เป็นของทำไม่ได้ ทำได้แต่มันไม่ได้ผล เรานึกว่าความโกรธเกิดเราละ ละความโกรธ เรานึกว่าเราละแล้ว ที่แท้มันไม่ละแล้วมันก็เกิดอีก การที่จะได้มรรคผล มันต้องรู้กิเลสของตนชัดเจนแจ่มแจ้ง ในธรรมจักรนี้ว่า ทุกข์เป็นของควรกำหนดรู้ แต่คำบาลีไม่ได้ว่าอย่างนั้น ปริญเญยยัง แปลว่า พึงให้รู้รอบ คือ เราจะได้มรรคผล เราจะต้องเห็นกิเลสของเรา ดูกิเลสของเรา เห็นกิเลสชัดเจนว่ามันเป็นอย่างนี้ๆเราไม่เคยรู้ชัด นี่เราดูเห็นรู้ชัดแล้ว ก็ว่า มันรู้ชัดว่ามันเป็นอย่างนี้ๆ มันไม่ใช่เรา เราไม่ใช่จิต กิเลสไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่กิเลส มันเป็นชัดเจนอย่างนี้แล้วมันก็เห็น กิเลสนี่เป็นทุกข์ เห็นกิเลสนี้เป็นทุกข์ และมันก็รู้สึกอีกว่า ก็ทุกข์นี้ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เรา แล้วทำไมเราต้องทุกข์ด้วย เมื่อมันเกิดสงสัยอย่างนี้เฉยอยู่ มันก็เกิดเห็นอุปาทาน มันเห็นอุปาทานขึ้นมา ก็รู้ว่าอุปาทานนี้มันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนอีก ก็ตั้งใจจะละมันก็ละไม่ได้ ดูไป ดูมาเห็นชัดว่าไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน มันก็ดับวับไป นี่มันจะได้บรรลุมรรคผลกันเป็นอย่างนี้เราจะต้องปฏิบัติกันให้ถูกทำนองครองธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้อย่างไร การปฏิบัติของเราก็จะได้มรรคผลไปตามนั้น ถ้าปฏิบัติไม่ถูกทำนองครองธรรมก็เสียเวลาเปล่าๆ จะไม่ได้อะไร แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการละฉะนี้....

เทศน์วัดอโศการาม โพธิปักขิยธรรม
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

วันนี้จะแสดงโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดนี่เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด มีชื่อเรียกเป็นสองอย่าง อย่างหนึ่งเรียกว่า อภิญญาเทสิตธรรม แปลว่า เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว เพื่อความรู้ยิ่งของสาวกทั้งหลาย คือให้สาวกทั้งหลายตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามแล้วก็จะได้บรรลุมรรคผล อีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่าโพธิปักขิยธรรม แปลว่าธรรมเป็นฝ่ายตรัสรู้ มีความหมายเป็นอันเดียวกัน คือโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดสามสิบเจ็ดประการ เมื่อผู้ใดตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะให้ได้บรรลุมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อานาคา ตลอดจนถึงสำเร็จอรหันต์ ก็จะเป็นได้ ถ้าไม่สามารถจะทำให้โพธิปักขิยธรรมนี้เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งเจ็ดหมวดสามสิบเจ็ดประการ ถ้าทำให้เกิดพร้อมกันอย่างนี้ไม่ได้ ก็ไม่สามารถจะได้บรรลุมรรคผลได้ การที่จะทำให้สำเร็จทั้งเจ็ดหมวดสามสิบเจ็ดประการให้เกิดขึ้นพร้อมกันได้ ต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องมีศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระก็ต้องมีวินัยครบถ้วนไม่ต้องอาบัติแล้วๆ เล่าๆ ถ้าอาบัติบ้างบางครั้งบางคราวก็ตาม เมื่อต้องอาบัติแล้วก็ต้องรีบแสดงอาบัติเสีย แล้วก็ต้องระวังตัวอย่าให้ต้องอาบัติอีก เว้นแต่พลั้งเผลอ เมื่อพลั้งเผลอผิดพลาดไปแล้ว ก็ต้องรีบแสดงอาบัติเสีย ผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์จะทำให้สัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยปฐมฌานเป็นต้น ปฐมฌานเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสัมมาสมาธิ ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน ถ้ายังไม่ถึงปฐมฌาน โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดไม่ได้ เมื่อใดเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ แล้วก็ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้

สัมมาสมาธิ คือปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ทั้งสี่อย่างนี้เป็นองค์มรรคที่แปด เมื่อองค์มรรคที่แปดเกิดขึ้นจะเป็นปฐมฌานก็ตาม ทุติยฌานก็ตาม ตติยฌานก็ตาม จตุตถฌานก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นเมื่อไรก็เป็นองค์มรรคที่แปด เมื่อเป็นองค์มรรคที่แปดเกิดขึ้นเมื่อไรองค์มรรคอีกเจ็ดองค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวาโย สัมมาสติ องค์มรรคทั้งแปดนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกันกับองค์มรรคที่แปด เมื่อเกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว พร้อมกับที่เกิดขึ้นนั้น มรรคทั้งแปดเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ขยายตัวเป็น สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้ ถ้าไม่เกิดขึ้นพร้อมกันก็ไม่อาจจะทำให้ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริมรรคมีองค์ ๘ ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้เหมือนกัน เมื่อวินัยดี ศีลบริสุทธิ์ดีทำองค์มรรคที่แปดให้เกิดขึ้นได้ ทั้งเจ็ดหมวดก็จะเกิดขึ้นพร้อมกัน สติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้น สติสัมปชัญญะและอาตาปี สติสัมปชัญญะจะหยุดนิ่งอยู่ที่กาย ที่ท่ามกลางอกนี้ จิตก็จะอยู่ท่ามกลางอก ไม่ใช่อยู่ที่หทัยวัตถุเหมือนอย่างที่ว่า จิตอยู่ที่หทัยวัตถุนั้นเป็นความเข้าใจผิด ที่แท้จิตอยู่ที่ท่ามกลางอก เมื่อฌานปฐมฌานเป็นต้นเกิดขึ้นเมื่อไร สติสัมปชัญญะและอาตาปีก็จะหยุดนิ่ง หยุดนิ่งเมื่อไร สติที่กายก็จะรู้กายทั่วกาย กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไร สติสัมปชัญญะและอาตาปีก็รู้ตามเห็นตา กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไรก็รู้ชัดเจนแจ่มแจ้ง เมื่อกายหยุดนิ่ง สติสัมปชัญญะและอาตาปีก็หยุดนิ่ง อาตาปีนี่ แปลว่ามีความพร้อม พระอรรถกถาจารย์ท่านแปลว่า ความเพียรเพื่อยังกิเลสให้ร้อนทุกๆ แห่งท่านแปลกันอย่างนี้ทั้งหมด แต่มีอยู่บางแห่ง ได้พบว่า

อาตาปี มีความเพียรเพื่อให้กิเลสเร่าร้อน แล้วก็ให้นัยยะว่าได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ เข้าใจได้ง่าย ยาก อาตาปีก็คือความเพียรให้กิเลส เร่าร้อน เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้นเมื่อไร ทั้งเจ็ดหมวดนี้ก็เกิดขึ้นพร้อมกัน สำหรับสติปัฏฐาน ๔ เพราะสติเต็มกายทั่วกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลาย มือปลายเท้า กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไรก็รู้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งตามปกติจะไม่สามารถจะรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งได้ รู้เหมือนกัน แต่มัน ไม่รู้ชัดเจนแจ่มแจ้ง กายจะหยุดจะนิ่ง จะเดินจะยืนอะไรก็รู้ชัดเจนแจ่ม แจ้ง เมื่อรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมจะรู้ว่า ย่อมเกิดปัญญาให้ รู้ว่า เมื่อเห็น รู้ความรู้ของตนชัดเจนแจ่มแจ้งดี อยู่นานๆ ปัญญามันก็ จะเกิดขึ้น โลกียปัญญาก็เจริญขึ้น หนักๆ เข้าก็จะรู้ว่า มนุษย์ก็ตาม สัตว์เดรัจฉานก็ตาม ตาไม่เห็นรูป หูไม่ได้ยินเสียง จมูกไม่รู้กลิ่น ลิ้นไม่รู้ รส กายไม่รู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง ตาของคนของสัตว์ทุกชนิด มีประสาทตา สำหรับรับรูป เพื่อให้เห็นรูป แต่ประสาทตาก็ไม่เห็นรูป จิตต่างหาก เป็นผู้เห็นรูป ด้วยอาศัยประสาทตา หูก็เหมือนกัน หูก็ไม่ได้ยินเสียง ที่หูนั่นมีประสาทหูสำหรับรับเสียง แต่ประสาทหูก็ไม่ได้ยินเสียง รูหูก็ ไม่ได้ยินเสียง มีแต่ประสาทหูรับเสียงได้ แต่หูก็ไม่ได้ยินเสียง มีแต่จิต ต่างหากเป็นผู้ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่รู้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส กายก็ไม่รู้เย็น ร้อนอ่อนแข็ง จมูกก็มีประสาทจมูกเพื่อรับกลิ่น แต่จมูกก็ไม่รู้กลิ่น รูจ มูกก็ไม่รู้กลิ่น มีแต่จิตเท่านั้นเป็นผู้รู้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รสเปรี้ยวหวานมัน เค็ม มีแต่ประสาทลิ้น เป็นผู้รับรสของลิ้น แต่ประสาทลิ้นก็ไม่รู้รส มีแต่ ความรู้ของจิตเท่านั้นที่รู้รส ที่กลิ่น ที่ประสาทลิ้น กายก็เหมือนกัน ไม่รู้ จักเย็นร้อนอ่อนแข็ง แต่มีประสาทสำหรับรับรู้ความเย็นร้อน ความ สัมผัสกายเย็นร้อนอ่อนแข็ง ประสาทกายก็ไม่รู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง มีแต่

จิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ประสาทกายว่า กายเย็นร้อนอ่อนแข็ง เมื่อกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเกิดอย่างนี้แล้ว ก็รู้ว่า กายนี่ไม่ใช่ตน จิตต่างหากเป็นตน เป็นของไม่เกิดไม่ดับ ไอ้ที่เขาว่าจิตเกิดจิตดับนะ พวกหลงคนหลง จิตเป็นของไม่มีรูปไม่มีร่าง ไม่มีสีสัน วรรณะใดๆ มันจะเกิดจะดับได้อย่างไร เมื่อวิปัสสนาขั้นที่หนึ่งเกิด คือ ทิฐิวิสุทธิเกิด เมื่อทำฌานให้เกิดขึ้น ทิฐิวิสุทธิก็เกิดได้ คือเห็นเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ๆ เห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ๆ พร้อมกับเห็นจิตด้วย จึงรู้ว่าจิตไม่ได้อยู่ที่หทัยวัตถุ อยู่ที่ท่ามกลางอกนั่นเอง จะนึกไปถึงไหน ถ้าจะนึกไปถึงเชียงใหม่ ลำปาง ไกลๆ นู้น เรานึกว่าไปถึงนู้นเราก็รู้ที่นู้น และเราสำคัญว่าจิตไปอยู่ที่นู้น นั่นเข้าใจผิด เราจะคิดไปถึงเชียงใหม่ ลำปาง แต่จิตก็อยู่ที่ท่ามกลางอกของเรานี่แหละ แม้จะคิดไปถึง อเมริกา อังกฤษ ก็ตาม จิตของเราก็อยู่ที่ท่ามกลางอกเรา จิตของเราอยู่ที่ท่ามกลางอก แต่เรารู้ไปถึง อเมริกา ถึงอังกฤษ เป็นอย่างนั้น ทีนี้ เมื่อได้เห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่ใช่ตนอย่างไร เราก็หมดความสงสัย คือเราเรียนปริยัติ ว่าขันธ์ห้าไม่ใช่ตน ขันธ์ห้าคือกายอย่างหนึ่ง เวทนาอย่างหนึ่ง สัญญาอย่างหนึ่ง สังขารอย่างหนึ่ง วิญญาณอย่างหนึ่ง รวมห้าอย่างนี้ ไม่ใช่กายไม่ใช่ตน แต่สงสัยว่า ทำไมถึงว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่กายไม่ใช่ตน ก็เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่มันเป็นส่วนนาม มันเป็นส่วนจิตนี่ เวทนาจะไม่ใช่จิตหรือ สัญญาไม่ใช่จิตหรือ สังขารไม่ใช่จิตหรือ วิญญาณไม่ใช่จิตหรือ จะสงสัยกันอย่างนี้ ครั้น เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดแล้ว กาย เราเห็นขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไรได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้ชัดว่าจิตเห็นกาย

ชัดเจนแจ่มแจ้งได้ ฉันใด ก็เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอีกเหมือนกัน ฉันนั้น เห็นเวทนา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พร้อมกับเห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดดับ เกิดดับด้วย และเห็นจิต ที่เป็นเจ้าของของ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาการของจิต เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่ใช่จิต ทำให้เรารู้ ได้อย่างนี้ เมื่อรู้ได้อย่างนี้แล้ว ความสงสัยว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ใช่จิตหรือไม่ ก็จะหายไป แล้วก็จะหายสงสัยว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่จิต ที่นี้ พอเห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนั้น รู้ว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่จิต เวทนาก็เป็นความรู้ของจิต สัญญาความจำได้หมาย รู้ต่างๆ ก็เป็นความรู้ความจำของจิต สังขารก็คือ ความที่จิต เวลาตื่น นอนขึ้นเมื่อไรก็มีความจงใจที่จะรู้ นั่นรู้นี่ เรียกว่า สังขาร วิญญาณ สำหรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทำให้เกิด สงสัยว่า ทำไมวิญญาณไม่ใช่จิต บาลีก็มีบอกว่า วิญญาณัง นามะจิตตัง วิญญาณชื่อว่าจิตอย่างนั้น วิญญาณชื่อว่าจิตก็จริง แต่วิญญาณก็ไม่ใช่ จิต เพียงแต่สมมุติเรียกว่ามันเป็นจิตเท่านั้น จิตก็เป็นส่วนจิต วิญญาณ ก็เป็นส่วนวิญญาณ วิญญาณเป็นความรู้ของจิต ถ้าเรารู้ได้แค่นี้ ถ้าเรา บำเพ็ญกรรมฐานต่อไป ทำสมาธิต่อไป สมาธิที่เราได้แล้ว ตั้งแต่ ปฐมฌานเป็นต้น ได้แล้วเราไม่ปล่อยให้เสื่อมไป ทำอยู่เนืองๆ ปฐมฌานของเรา เมื่อเราทำอยู่เนืองๆ มันก็แก่ขึ้น แก่ขึ้น แล้วก็กลาย เป็นทุติยฌาน ทำต่อไปแก่ขึ้น แก่ขึ้นก็เป็นตติยฌาน ทำต่อไปอีกแก่ขึ้น แก่ขึ้นก็เป็นจตุตถฌาน เมื่อทำอย่างนี้อยู่เนืองๆ โลกียปัญญาของเราก็ แก่ขึ้น แก่ขึ้น เราก็จะรู้เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตน ร่างกายของเรานี้ไม่ใช่ตน

มันเกิดจากดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากในท้องมารดาตั้งแต่เป็นสายเล็กนิดเดียวอยู่ในท้อง แล้วค่อยโตขึ้น โตขึ้น โตขึ้น หนักเข้าก็เท่าเส้นผม หนักเข้าก็โตเท่าหางควาย หางม้า แล้วก็โตขึ้น โตขึ้นเท่าเล็บก้อย เท่าฝ่ามือเป็นร่างกายคนขึ้นมา เกิดจากดิน น้ำ ลม ไฟ กลายเป็นร่างคนขึ้นมา กายนี่ไม่ใช่ตน กายนี่ก็คล้ายกับหอยเสฉวน มันเปลี่ยนรูปเรื่อย พอตัวมันโตเข้าก็ไปเข้าเปลือกหอยใหม่ ที่โตกว่าก็ไปเข้าหอยใหม่นั่น กายของเรานี้ก็เหมือนกัน มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนเป็นนก เป็นกา เป็นวัว เป็นควาย เป็นหมา เป็นแมว เป็นอะไรๆเป็นอย่างๆ หลายอย่างหลายประการ เป็นเทวดา เป็นมาร เป็นพรหม กายนี้ไม่ใช่ตน ตนคือจิตดวงเดียว เมื่อเรายังทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะต้องเปลี่ยนกายไปเรื่อยๆ อย่างนี้ พอเปลี่ยนกายไปเรื่อยๆ มันก็จะได้รับทุกข์ไปเรื่อยๆ กี่หมื่นชาติ กี่แสนชาติ มันก็จะต้องเปลี่ยนกายไปเรื่อยๆ มันต้องเป็นทุกข์ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น

เมื่อไร เป็นฆราวาสรักษาศีลห้าให้ถูกต้องดี เป็นพระเป็นเณรก็รักษาวินัยให้ถูกต้องดี แล้วก็เคารพยำเกรงต่อคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตั้งใจเจริญกรรมฐานถูกต้องอุบายดี ก็จะสำเร็จมรรคผลได้ ได้เป็นโสดาเป็นต้นตลอดถึง สกิทาคา อานาคาและอรหันต์ ถ้าประพฤติวินัยไม่ถูกต้อง ยิ่งบางคนจับเงินจับปัจจัย ใส่ย่ามใส่กระเป๋าไปไหนมาไหนก็ใช้เงินซื้อของ ค่ารถ ค่าเรือต่างๆ ใช้เงินอย่างนั้นแล้ว จะแสดงอาบัติก็ไม่เป็นอันแสดงอาบัติ เพราะว่าการแสดงอาบัตินั้นก็จะต้องสละทรัพย์ที่เราจับที่เรากุมนั้นด้วย เรารับเงินรับปัจจัยมาแล้วมาใส่ย่าม เก็บไว้กับตัวหรือเก็บไว้ในที่ลับ ในห้องในหับของเรา ถึงเวลาใช้ก็เอามาใช้ แสดงอาบัติไปก็ไม่ได้ผล เพราะว่ายังไม่

ได้สละทรัพย์เหล่านั้น เมื่อเป็นผู้ไม่สละทรัพย์เหล่านั้น เมื่อตายแล้วจะเป็นอย่างไร ก็มีผู้รู้เห็นกันเป็นจำนวนมาก ผู้ที่หยิบจับปัจจัยไปซื้อของเท่านี้ ตายแล้วตกนรก มีผู้รู้เห็นกันบ่อยๆ การทำกรรมฐานอย่างหนึ่งถ้าทำตามลมหายใจ เรียกว่าอานาปา ที่เขาแปลไว้ก็เคลื่อนคลาด ถ้าเราเปลี่ยนใหม่ เจริญอานาปานั่นแหละ แต่เราเอากสิณเข้าช่วย เห็นนิมิต เอาท้องฟ้าเป็นกสิณ เมื่อเรานึกท้องฟ้าเราเห็นท้องฟ้าได้ จะหลับตาลืมตาก็ได้ ใจนึกถึงท้องฟ้า เห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ เราดูไว้เบาๆ ทำเบาๆ แผ่วๆ เห็นบ่อยบ่อย บ่อยบ่อยมันก็ชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น หนักเข้ามันเห็นทั้งด้านหน้าด้านหลังทั่วหมด เห็นท้องฟ้าทั่วไปถึงขอบฟ้าจรดดินรอบ เห็นขอบฟ้าจรดดินรอบ กายเราก็จะเบา ลมหายใจเราก็จะสะดวก เห็นท้องฟ้าจรดดินรอบ เห็นแผ่นดินอีกทั่วแต่ริมริมขอบฟ้าโดยรอบเรื่อยมาจนถึงที่ที่เราอยู่ ที่เรานั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ สามารถเห็นทั้งท้องฟ้าขอบฟ้าแผ่นดินอย่างนี้ พอเห็นท้องฟ้าก็เป็นกสิณ เห็นแผ่นดินก็เป็นกสิณ เห็นกายตัวเองได้ที่นี้ พอเห็นกายตัวองเห็นได้ทั้งด้านหน้าด้านหลังด้านซ้ายด้านขวา เป็นกายคตาสติ เห็นท้องฟ้าทั่วท้องฟ้า เห็นแผ่นดินทั่วแผ่นดิน เห็นแผ่นน้ำ เห็นกายตัวเอง ทีนี้ลมก็ละเอียดแล้ว เห็นกายตัวเองทั่วกาย นึกถึงลมก็เห็นลมได้เงาๆ ลางๆ ก่อน ค่อยๆ ดูให้เบาๆ มันก็จะเห็นสีของลมเงาๆ ลางๆ ดูให้เบาลงไปอีกมันก็ค่อยจะเห็นชัดขึ้น ชัดขึ้น เห็นไหลเข้ารูจมูก หายใจออกก็เห็นไหลออกรูจมูก หนักๆ เข้ามันก็เห็นลึกเข้าไป ลึกเข้าไป เห็นลึกเข้าไปในปากในคอในเพดาน ในปากในคอในอกในท้อง เห็นจนไปถึงท้องน้อย เป็นสายตั้งแต่รูจมูกไปถึงท้องน้อย ดูต่อไปก็จะเห็นมันแยกเป็นสองสายไหลเข้าโคนขา ไหลไปตามขาถึงเข่า เลยเข่าไปถึงแข้ง เลยแข้ง

ไปถึงเท้า เลยเท้าไปออกปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ว พอเห็นออกปลายนิ้วทุกนิ้วอย่างนี้แล้ว พอหายใจออกรูจมูก ไอ้ที่ปลายนิ้วมันก็ไหลกลับเข้ามา พอไหลกลับเข้ามานิดเดียว หายใจเข้ารูจมูก ไอ้ที่ปลายนิ้วเท้ามันก็ไหลออกปลายนิ้วเท้าไปอีก พอหายใจออกรูจมูก ลมที่ปลายนิ้วเท้ามันก็ไหลออกปลายนิ้วเท้า พอหายใจเข้ารูจมูก ลมที่ปลายนิ้วเท้ามันก็ไหลเข้ารูจมูก เห็นอยู่อย่างนั้นพอชำนิชำนาญ เราก็ดูลมหายใจแยกเข้าไหล่ทั้งสองข้างไหลไปตามแขนถึงศอกถึงข้อมือถึงปลายนิ้วมือ ออกปลายนิ้วมือ พอหายใจเข้าออกปลายนิ้วมือปลายนิ้วเท้า พอหายใจออกปลายจมูก พอเห็นลมเข้าปลายนิ้วเท้า เข้าปลายนิ้วมือ เห็นเข้าออกเข้าออกอย่างนี้ พอชำนาญพอเราก็นึกถึงลมหายใจถึงศีรษะ อีก พอหายใจขึ้นศีรษะได้แล้ว เราก็ยังเห็นลมออกปลายนิ้วเท้าปลายนิ้วมือ แล้วก็เห็นลมขึ้นศีรษะออกศีรษะ ออกทั่วศีรษะ พร้อมทั้งสามารถเห็นลมไหลเข้าโคนเส้นผมออกปลายเส้นผมได้ด้วย พอเห็นลมออกปลายเส้นผมได้อย่างนั้น พอหายใจเข้ารูจมูก ลมเข้าปลายนิ้วมือนิ้วเท้าและเข้าปลายเส้นผมด้วย พอหายใจออกรูจมูก ลมก็ออกปลายเส้นผมออกทั่วกายทุกขุมขน ออกท้ายทอยบ่าไหล่ หลัง เอว สะโพก ก้น ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หลังมือ หลังเท้า ทั่วกายทั้งหมด ลมหายใจก็ละเอียด เมื่อละเอียดอย่างนี้ ที่เขาแปลกันแปลผิดอีก อานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มีในมหาสติปัฏฐาน ๔ มีอยู่สี่ข้อ

ข้อที่หนึ่งพระองค์ตรัสว่า โส สะโตวะ อัสสะสติ สะโตวะ ปัสสะสติ แปลว่าภิกษุนั้นมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไม่ได้เพ่งไม่ได้จ้อง มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก หมายความว่าคนทุกคน เมื่อหายใจเข้าหายใจออกนี่รู้กันอยู่ทั้งนั้น แต่ว่าไม่ได้นึกถึงลมหายใจของตน เหมือน

ว่าตนไม่ได้หายใจเข้าไม่ได้หายใจออกอย่างนั้น พอนึกถึงลมหายใจเข้า นึกถึงลมหายใจออกก็รู้สึกว่าเรามีลมหายใจเข้ารูจมูกออกรูจมูก ถ้าทำเพียงแค่นี้ ทำเบาๆ ไม่นานเท่าไร ความรู้ลมนี่มันจะชัดขึ้นชัดขึ้น นี่หัวข้อที่หนึ่ง

ข้อที่สอง หายใจเข้ายาวเข้าสั้น ออกยาวออกสั้นก็รู้ชัด ข้อนี้เราไม่ต้องตั้งใจทำ เราทำเพียงข้อที่หนึ่งเท่านั้น ข้อที่สองก็จะเกิดขึ้นมาเอง จึงจะรู้ชัดด้วยตนเอง ค่อยๆ รู้ชัดขึ้น ชัดขึ้น ตามลำดับ ว่ามันไหลเข้าไหลออกรูจมูก ที่นี้ เมื่อเราทำต่อไปทำเพียงข้อที่หนึ่ง ต่อไปหนักๆ เข้าความสว่างเกิดขึ้น มันจะเห็นลมเข้าออกรูจมูกเป็นเงาๆ ลางๆ ทำต่อไปต่อไปมันชัดขึ้นชัดขึ้น

นี้ข้อที่สาม พระองค์ตรัสว่า สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามิ ติ สิกขะติ ท่านแปลไว้ว่า เห็นกองลมทั่วกาย อันนี้ไม่ตรงความจริงอีก สัพพะ แปลว่าทั้งปวง หมายความว่า ให้เห็นกองลมทั้งปวงหกกอง ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปทั่วกาย และลมหายใจเป็นที่หก เราไม่รู้จะแปลว่าอย่างไร เมื่อไม่รู้จะแปลว่าอย่างไรที่ถูกก็

ข้อที่สี่ ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสัมภะยัง แปลว่าระงับอยู่ไปแปลว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า จักระงับกายสังขารหายใจออก มันละเอียดอยู่แล้วมันระงับอยู่แล้ว ยังไปตั้งใจระงับอยู่ พอไปตั้งใจระงับอยู่มันก็หยุด ก็ไม่มีลมหายใจเข้าออก เมื่อไม่มีลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ มันก็ผิด กรรมฐานทุกอย่าง เมื่อถึงจตุตถฌาน ลมหายใจหยุดเว้นแต่อานาปาอย่างเดียวที่ให้หยุดไม่ได้ เพราะฉะนั้นที่เขาแปลว่า

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ นั่น ท่านแปลว่า จักหายใจเข้า จักระงับกายสังขารหายใจเข้า จักระงับกายสังขารหายใจออก นั่นเป็นความเข้าใจผิดอีก ปัสสัมภะยัง แปลว่าระงับอยู่ มันระงับอยู่แล้วมันละเอียดอยู่แล้ว เวลาจะหายใจเข้ามันจะต้องระวังอย่าให้มันเสื่อมสูญหายไป มันต้องเป็นอย่างนั้น ตกลงก็เลยทำกันไม่ได้ ถ้าเราทำโดยเอากสิณเข้าช่วย เราจะเห็นนิมิตของกสิณ เมื่อเห็นนิมิตของกสิณ สมาธิของเราจะทรงอยู่ได้ดี เพราะนิมิตเป็นที่อาศัยของสมาธิ เมื่อมันเห็นนิมิตอยู่ พอ เผลอสตินิมิตเราหาย เรานึกใหม่เราก็เห็นอีก อย่างนี้ทำให้สมาธิของเราเจริญเร็ว ถ้าเราไม่ใช้นิมิต ไม่ใช้กสิณ มันก็ยาก ถ้าใช้กสิณเข้าช่วยแล้วมันจะเป็นของง่าย

ทีนี้เมื่อเราทำได้ครบทั้งสี่ตอนอย่างนี้แล้ว ต่อไป พระองค์ตรัสว่า อิติ อัชฌัตตัง สัมมา กาเย กายานุปัสสี วิ หะระติ พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิ หะระติ ถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก อัชฌัตสัมม่า กาเย กายานุปัสสี วิ หะระติ พะหิทธา วากาเยกายานุปัสสีวิ หะระติ มัชฌะ พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสีวิหะระติ เห็นกายทั้งเป็นภายในทั้งเป็นภายนอก รวมทั้งภายในภายนอกด้วย หมายความว่า เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน สติปัฏฐาน ๔ ก็ทำหน้าที่ของตน ให้ปัญญามันเจริญแก่กล้าขึ้นจนถึงวิปัสสนาเกิดขึ้น พอวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว ไม่ละไม่ปล่อย กรรมฐานทำต่อไปก็จะได้บรรลุมรรคผล เป็นโสดา สกิทาคา อานาคาไปตามลำดับ แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีประการฉะนี้

หลวงปู่ขึ้นเทศน์ บนวิหารวัดอโศการาม
ปฏิจจสมุปบาท
๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๖

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

บัดนี้จะแสดงปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้ง สุขุม เข้าใจได้ยาก ผู้เทศน์ก็เทศน์ยาก ผู้ฟังก็ฟังยาก ขอให้ผู้ฟังทั้งหลาย ตั้งใจทำสติที่กาย ตามที่พระพุทธเจ้าเคยสอน พระมหากัสสปะว่าอย่าละสติไปจากกาย ซึ่งพระมหากัสสปะท่านทำอย่างนี้เพียง ๗ วัน ถึงวันที่ ๗ ท่านก็ได้สำเร็จอรหันต์ พวกเราทั้งหลาย ทำตามอย่างนี้บ้าง ก็จะเกิดประโยชน์ในการฟังดียิ่งขึ้น แม้แต่การบำเพ็ญกรรมฐาน ก็ทำสติ รู้สติที่กาย ก็จะเป็นเหตุให้สัมมาสมาธิ จะเจริญขึ้นได้ดีกว่า ที่ไม่ทำสติที่กาย ปฏิจจสมุปบาทนั้น มี อวิชชา เป็นหัวหน้า อวิชชา อวิชชา ถ้าจะแปลกันอย่างง่ายๆ ก็แปลว่า ความโง่ วิชชาแปลว่าความรู้ยิ่ง รู้แจ้ง อวิชชาก็มันตรงข้ามกับวิชา อวิชชาแปลว่า ความโง่ก็ได้ แปลว่าไม่รู้ก็ได้ ได้แก่ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค อวิชชานี่แหละ มันอยู่ที่จิตของสัตว์ทั้งหลาย ทำให้จิตของสัตว์ทั้งหลายโง่เง่า เข้าใจผิดคิดเห็นชั่วเป็นดี อวิชชานี้ ทำให้เกิดสังขาร ๓ อย่าง คือ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร ก็ได้แก่ ผู้ที่ทำความดีแล้วบุญมันเกิด บุญนั้นแหละเกิดขึ้นแล้วก็ติดอยู่กับจิต ด้วยอำนาจอวิชชาทำให้เข้าใจว่า บุญนั่นนะเป็นจิตเป็นตน เป็นของๆ ตน ครั้นเมื่อผู้นั้น ถึงคราวตายจิตเคลื่อนออกจากร่าง บุญนั้นก็พาจิตของผู้ที่ตายนั้น ให้ไปเกิดในที่ๆ ดี เช่นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเป็นเทวดา

เป็นมาร เป็นพรหม อย่างนี้ บุญอันนั้นเรียกว่า อภิสังขาร คือเป็นผู้นำให้ไปเกิดเป็นในสิ่งที่ เป็นบุญเป็นความดี เป็นสุข

อย่างที่ ๒. ชื่อว่า อปุญญาภิสังขาร แปลว่าสังขารที่ไม่ใช่บุญเป็นบาปได้แก่คนที่ทำความชั่ว แล้วบาปเกิด บาปอันนั้นก็ติดอยู่ที่จิตอีก ทำให้ผู้ที่มี อวิชชาเห็นว่า บาปนั้นเป็นตน เป็นของๆตน ครั้นเวลาจะตายจิตออกจากร่าง บาปนั้นก็พาให้จิตของผู้นั้น ไปเกิดเป็นสัตว์นรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง บาปนั้นจึงชื่อว่า อปุญญาภิสังขาร

อย่างที่ ๓. ชื่อว่าอเนญชาภิสังขาร สังขารที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่อรูปฌานทั้ง ๔ อรูปฌานทั้ง ๔ นี้ เมื่อผู้ใดทำได้ แล้วก็ถึงเวลาตาย อรูปฌานยังไม่เสื่อม เมื่อจิตเคลื่อนออกจากร่าง อรูปฌานก็จะพาจิตนั้นไปเกิดเป็นอรูปพรหม เมื่อเป็นอรูปพรหมแล้ว ก็เป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหว ต่ออารมณ์ทั้ง ๖ คือไม่หวั่นไหวต่อรูป ไม่หวั่นไหวต่อเสียง ไม่หวั่นไหวต่อกลิ่น ไม่หวั่นไหวต่อรส ไม่หวั่นไหวต่อธรรมารมณ์ คือเมื่อพบกันก็เห็นกันเหมือนดังเห็นเงาในกระจก ไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความยินดียินร้ายต่อกัน เรียกว่า อเนญชาภิสังขาร สังขารทั้ง ๓ นี้ พาให้สัตว์ไปเกิดในที่นั้นๆ ตามอำนาจของสังขารทั้ง ๓ นั้น

เมื่อไปเกิดใหม่ในภพใหม่ ความรู้ของจิตที่เรียกว่าวิญญาณ เมื่อจิตไปถึงกายใหม่ ที่จะเกิดใหม่นั้น พอจิตไปถึงวิญญาณ ความรู้ของจิตก็รู้กายนั้น ชัดเจนแจ่มแจ้งทั่วกาย วิญญาณนั่นแหละ เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณนี้เกิดจากอภิสังขารทั้ง ๓ นั้น เพราะอภิสังขารทั้ง ๓ นั่นพาให้สัตว์ไปเกิดในภพใหม่ สังขารทั้ง ๓ จึงชื่อว่า อภิ

สังขาร เป็นผู้ทำให้วิญญาณเกิด ที่แท้วิญญาณก็อยู่กับจิต เมื่อจิตไปถึงร่างกายนั้น วิญญาณก็รู้ร่างกายนั้น ชัดเจนแจ่มแจ้ง

จึงชื่อว่าสังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาณ คือว่าสังขาร ทั้ง ๓ นั้น พาให้วิญญาณรู้แจ้ง ในรูปกาย ในภพใหม่ เมื่อรู้ชัดแล้ว วิญญาณนั้น ก็กลายเป็น วิญญาณขันธ์ คือให้เกิดรู้ รูป เสียง กลิ่น รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ และให้รู้เวทนาด้วย ให้รู้สัญญาด้วย และจิตก็เกิดต้องการจะรู้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังนั้น จิตก็มีความต้องการให้วิญญาณ รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ และต้องการจะให้จิต รู้เวทนา รู้สัญญาด้วย จึงเป็นวิญญาณที่เป็นปฏิสนธิวิญญาณ ก็กลายเป็นเวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาณ ส่วนจิตก็ทำกระตุ้นให้เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รู้อารมณ์ จึงเป็นนาม ๔ อย่าง คือเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน ดับขึ้นพร้อมกัน กายใหม่นั้นก็เกิดเป็นรูปขันธ์ จึงเป็นขันธ์ ๕ เกิดขึ้น ด้วยอำนาจของวิญญาณขันธ์ปฏิสนธิวิญญาณนั้น เมื่อเป็นขันธ์ ๕ อย่างนี้แล้ว ก็มีอายตนะ ๖ (คือมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีธรรมารมณ์ มีจิต) เมื่ออายตนะภายใน ๖ อย่าง คือ (รูปเสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ เรียกว่า ผัสสะ เป็นปัจจัยแก่เวทนา ให้เกิดเวทนา ให้เกิดรู้สุขรู้ทุกข์ รู้ไม่สุขไม่ทุกข์ คือรู้รสของอารมณ์นี้ว่า อารมณ์นี้เป็นสุขอารมณ์นี้เป็นทุกข์ อารมณ์นี้ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า เวทนา เมื่อเวทนาเกิดอย่างนี้ ตัณหา มีอยู่แล้วที่จิตเกิดจากอวิชชา เมื่อเวทนาเกิด ตัณหาที่มาติดอยู่กับจิตมาเกิดในร่าง

ใหม่ยังไม่รู้สึก ยังไม่รู้อะไร เมื่ออายตนะภายใน ภายนอกกระทบกัน เกิดเวทนาขึ้น เวทนานี้เป็นเครื่องกระตุ้นได้ตัณหาเกิดความอยาก ต่างๆ จึงชื่อว่า เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา คือเป็นปัจจัยให้ตัณหา รู้จักนึกรู้จักคิดรู้จักยินดี ไม่ยินดีต่างๆ เมื่อตัณหาเกิดขึ้นอย่างนี้ ตัณหานี้ก็ทำให้ อุปาทาน คือความรู้ของจิตเข้าไปยึดมัน สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของตน เป็นของๆ ตน จึงชื่อว่าตัณหาเป็นปัจจัยแก่ อุปาทาน แล้วอุปาทานไปยึด สิ่งทั้งหลายมาเป็นตน เป็นของๆ ตน แล้วก็เป็นเหตุให้ภพเกิดขึ้น คือต้องการจะให้เกิด เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ไอ้ความที่ต้องการจะให้เกิด เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เรียกว่าเป็นตัวภพ จึงชื่อตัณหา เป็นเหตุแห่งอุปาทาน อุปาทานเป็นเหตุแห่งภพ ภพก็เป็นเหตุให้เกิดชาติ ชาติเป็นเหตุให้เกิดเป็นตัว เป็นตน เป็นมนุษย์ เป็นเทวดามาร พรหม เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เมื่อเกิดแล้วก็ ทำให้เกิดโสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายา ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นอย่างนี้ สัตว์ทั้งหลายที่ต้องเกิด ต้องตายอยู่เนืองๆ ด้วยอำนาจของอวิชชาเป็นต้น ถ้าอวิชชายังไม่ดับหมดจากจิตของสัตว์นั้นๆ สัตว์นั้นๆ ก็ต้องเกิดเป็นนั้นเป็นนี่ไปเรื่อยๆ ถ้าอวิชชาดับหมดได้เมื่อใด ก็จะได้ไม่ต้องเกิดอีก นี่เราจะไม่ต้องเกิดอีก ก็ต้องเป็นพระอรหันต์ ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง โลภ โกรธ หลงดับหมด การที่จะทำให้เป็นอย่างนั้นได้ก็จะต้องทำให้ อวิชชาดับหมด จะทำอวิชชาให้ดับหมดได้ ก็จะต้องเจริญทำโพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๗ หมวด ให้เกิดขึ้นพร้อมกัน มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมทั้ง ๗ หมวดเหล่านี้ เกิดขึ้นได้พร้อมกันเมื่อใด โลกียปัญญาก็เจริญขึ้น ทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้นได้ เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น

ได้แล้ว ก่อนที่วิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ก็เข้าทำหน้าที่ สติปัฏฐาน ๔ ก็ทำหน้าที่ให้ปัญญาเกิด สัมมัปปธาน ๔ ก็ทำให้บาปทั้งหลายที่ยังไม่เกิด เกิดไม่ได้ ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเสื่อมไป และบุญทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้นได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญรุ่งเรือง จนถึงความบริบูรณ์เต็มที่ เมื่อถึงความบริบูรณ์เต็มที่แล้วดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ ก็บริบูรณ์เต็มที่ วิปัสสนาก็จะเกิดขึ้น รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งสิ่งที่ไม่ใช่ตนตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ตนอย่างไรพร้อมกับเห็นทุกข์ และเห็นอุปาทาน ที่ไปยึดทุกข์นั่นไว้ ว่าเป็นตน เป็นของๆ ตน ด้วยเมื่อรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนั้น ว่าสิ่งนั้นไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนั้นแล้วว่าไม่ใช่จิตๆ ไม่ใช่ตน และรู้เห็นจิตตนชัดเจนแจ่มแจ้งด้วย ว่าจิตเป็นของไม่เกิดไม่ดับ ที่เขาพูดว่าจิตเกิดจิตดับ เป็นเรื่องเข้าใจผิด ที่แท้จิตเป็นของไม่มีรูปไม่มีร่าง ไม่มีสีสัน วรรณะใดๆ จึงเป็นของไม่เกิดไม่ตาย อยู่ในกายของมนุษย์ ของสัตว์ ของเทวดา มาร พรหม จิตเป็นของไม่มีรูปไม่มีร่าง อยู่ในร่างของสัตว์ต่างๆ ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น ถ้ากิเลส ยังไม่หมดก็ต้องเปลี่ยนร่างเรื่อยๆ เป็นสัตว์บ้าง เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง ร่างกายเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่จิตไม่เปลี่ยน จิตคงเป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อร่างกายยังต้องเปลี่ยนร่างกายอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องได้รับทุกข์ไปเรื่อยๆ เมื่อใดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา มาร พรหม รู้ได้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วทำตามถูกต้อง วิชา ความรู้ รูปความรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นชัดเจนแจ่มแจ้งได้ชัดขึ้นเมื่อใด กิเลสอันเป็นกองทุกข์ก็จะค่อยหลุดลงไปๆ ตามลำดับ ถ้ากิเลสและอุปาทานของปุถุชนดับไปผู้นั้นก็จะได้เป็นโสดาบัน เป็นโสดาบัน อุปาทานของพระโสดาบันยังอยู่ ทุกข์และ

กิเลสของพระโสดาบันก็ยังอยู่ เมื่อทุกข์และกิเลสของพระโสดาบันยังอยู่อุปาทานของพระโสดาบันก็ยังอยู่ ถ้าทุกข์และอุปาทานและกิเลสของพระโสดาบันดับไป ของพระสกิทาคายังอยู่ ก็เป็นสกิทาคา เมื่อกิเลส และทุกข์ และอุปาทาน ของพระสกิทาคา ดับไปเมื่อใด ก็เป็นอานาคา กิเลสและทุกข์ และอุปาทาน ของพระอานาคายังอยู่ เบาๆ บางๆ เมื่อกิเลส ทุกข์ และอุปาทาน ของอนาคาดับไปเมื่อใด ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลส ไม่มีอุปาทาน ก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ถ้าอวิชชาดับหมดได้เมื่อใด ก็สำเร็จอรหันต์ได้เมื่อนั้น. แต่ว่าการที่จะให้ทุกข์ดับไปจนได้เป็นโสดา สกิทาคา อานาคา ตลอดถึงอรหันต์ได้ ก็ต้องอาศัยศีล สมาธิ ปัญญานี่ เป็นพื้นฐานสำคัญ กิเลสทั้งหลายเราจะไปนึกละ เราก็ละไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ตาม พระอรหันต์ก็ตาม ท่านพระพุทธเจ้าได้สำเร็จอรหันต์ ท่านก็ไม่ได้ละกิเลส แต่ท่านทำให้รู้ เห็น ทุกข์ ให้เห็นกิเลสและทุกข์ และอุปาทานให้ดับไป ไม่ได้ละกิเลส กิเลสมันละไปเอง มันละไปเพราะอำนาจของปัญญาที่ได้รู้เห็นว่า กิเลสและทุกข์ และอุปาทาน ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน รู้เห็นชัดได้อย่างนั้น กิเลสและทุกข์ และอุปาทานมันก็ดับไป เพราะฉะนั้น การที่เราจะประพฤติปฏิบัติให้มันได้ บรรลุมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อานาคา และอรหันต์ได้ก็ต้องรักษา ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระเป็นเณร ถ้าเป็นพระก็ต้องรักษาวินัยให้ครบถ้วน ไม่ใช่ว่าทำผิดวินัยแล้วก็ทิ้งไว้ ไม่แสดงอาบัติเสีย จะทิ้งไว้จนถึงวันแสดงอุโบสถจึงแสดง อาบัติอย่างนั้น มันก็หมกความผิดเอาไว้ ถ้ามันพลั้งพลาดไป ผิดแล้วก็ทำอีก ผิดแล้วก็ทำอีก ผิดแล้วก็ทำอีก จนถึงวันอุโบสถจึงแสดงอาบัติกันอย่างนี้ มันก็หมกความผิดไว้อย่างนั้น นี่ถ้าเรา

ไม่ได้ตั้งใจทำผิด ถ้าตั้งใจทำผิดบาปมันก็มาก นี่ไม่ได้ตั้งใจทำผิด พลั้งพลาดไป ทำผิดไปเมื่อใด รู้ว่าผิดแล้วก็แสดงอาบัติเสีย มันก็ไม่ห้ามมรรค ไม่ห้ามผล ตั้งใจให้ปฏิบัติถูกต้อง มันก็จะบรรลุมรรคผลได้ เป็นโสดา สกิทาคา อานาคา จนถึงอรหันต์...

ก็เอาย่อๆ ก็แค่นี้เองได้ได้มากมายอะไร ถ้าเราทำไม่ถูก ตามที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้แล้ว สอนไว้แล้วอย่างนี้ เราก็จะไม่สามารถบรรลุมรรคผลได้ ถ้าเราทำถูก แม้จะมีบารมีน้อย เราก็จะสามารถได้บรรลุมรรคผลได้

ถ้าเรามีบารมีมาก แต่ว่า เราประพฤติไม่ถูกตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำผิดวินัย บ่อยๆ ผิดศีลบ่อยๆ อย่างนี้ก็ทำให้เราปฏิบัติให้บรรลุมรรคผล เป็นโสดา สกิทาคา อานาคา อรหันต์ไม่ได้ เราก็จะต้องเกิดตาย เกิดตาย แล้วๆ อีกๆ เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะฉะนั้น เมื่อเราต้องการจะพ้นจากทุกข์ เราก็ต้องมานึกถึงศีล ถึงสมาธิ ถึงปัญญา เราต้องทำศีลให้บริสุทธิ์ ทำสมาธิให้เป็นสัมมาสมาธิ เมื่อสัมมาสมาธิ ก็หมายเอาตั้งแต่ ปฐมฌาน ได้แก่ฌานทั้ง ๔ ได้แก่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ฌานทั้ง ๔ นี้ เป็นองค์มรรคทั้ง ๘ เมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ เกิดขึ้นเมื่อใด มรรคอีก ๗ องค์ ก็ต้องเกิดขึ้น พร้อมกับองค์มรรคทั้ง ๘ เมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ เกิดขึ้นเมื่อใด องค์มรรคทั้ง ๘ นั่นแหละจะขยายตัวเป็น โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด คือเป็นสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้แล้ว เมื่อสติปัฏฐาน กับสัมมัปปธานทำหน้าที่อยู่ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ยังไม่ได้ทำอะไรแต่เป็นกำลังหนุน ให้

สติปัฏฐาน ๔ และสัมมัปปธาน ๔ ทำหน้าที่ของตน ให้ปัญญาเจริญรุ่งเรืองขึ้น จนถึงวิปัสสนาเกิด อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ก็ทำหน้าที่ช่วยให้มรรคทั้ง ๘ ถึงความบริสุทธิ์หมดจด ให้ปัญญาในองค์มรรค ให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ นิโรธเป็นอย่างนี้ มรรคเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน ทำให้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ต้องดับไปตามลำดับ จนถึงดับหมด ก็ได้สำเร็จอรหันต์ พูดย่อๆ ในข้อปฏิบัติก็มีเพียงกันแค่นี้เท่านั้นเอง ไม่ได้มากมายอะไร เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าสอนพระกัสสปะ เมื่อพระกัสสปะไปพบพระพุทธเจ้าแล้วไปมอบตัว เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ไปกราบแล้วก็ทูลว่า ข้าพระพุทธเจ้าเป็นสาวกของพระองค์ พระองค์เป็นศาสดาของข้าพระองค์ กล่าวอย่างนี้ ๓ จบ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า กัสสปะ ถ้าอย่างนั้นเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จะเป็นผู้เคารพ ภิกษุ ทั้งที่เป็นผู้แก่ จะเคารพภิกษุทั้งที่เป็นผู้ท่ามกลาง จะเคารพทั้งที่เป็นผู้อ่อน สอนอย่างนี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งสอนว่า จงเงี่ยโสตสดับฟังธรรมะด้วยความเคารพ ข้อที่ ๓ ว่าอย่าละสติไปจากกาย.

ข้อ ๑. สอนให้เคารพ ภิกษุด้วยกันทั้งที่เป็นผู้แก่ ท่ามกลาง และผู้อ่อน อันนี้เพื่อจะให้ มานะของพระมหากัสสปะ ซึ่งมีมานะน้อยอยู่แล้วให้มันเบาลงไปยิ่ง ขึ้น

ข้อที่ ๒. ให้เงี่ยโสตสดับฟังธรรมะด้วยความเคารพ ฟังด้วยความใคร่ครวญ ให้รู้ว่ามันผิด มันถูก มันดี มันชั่วอย่างไร

ข้อที่ ๓. อย่าละสติไปจากกาย คือให้มีสติรู้กายทั่วกายอยู่ ที่กายของเรามีสติอยู่ทั่วกายแล้ว แต่เราไม่ได้นึกถึง มันก็เหมือนกับเราไม่มี

สติอยู่ที่กาย ที่แท้สติมันมีอยู่ที่กายของเราอยู่แล้ว เพราะจิตอยู่ท่ามกลางอก จิตไม่ได้อยู่ที่หทัยวัตถุ เหมือนตำราวิสุทธิมรรคว่า จิตอยู่ท่ามกลางอก จิตอยู่ท่ามกลางอก สติก็อยู่ท่ามกลางอกเหมือนกัน จิตอยู่ท่ามกลางอกความรู้ของจิต ทะลุกายออกไปรอบกายทั้งด้านหน้าด้านหลัง รอบด้าน จิตอยู่ท่ามกลางอก แต่ความรู้ของจิตแผ่ซ่านออกไปรอบกาย เมื่อเราไม่นึก ไม่ดู เราก็ไม่รู้เหมือนกัน ถ้าเรานึกดูเราก็จะรู้ว่า เราหลับตาแล้วเราก็นึกรู้ไปทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ได้หมด เพราะความรู้ของจิตเรา ทะลุกายของเรา จิตอยู่ในกาย แต่ความรู้ของจิตมันทะลุกายไปถึงไหนๆ เรานึกไปถึงไหน มันก็รู้ ไปถึงนั่น แต่จิตของเราก็อยู่ที่กายนี่ จิตมันไม่ได้ไปที่ที่เรานึกนั่น ความรู้ของจิตต่างหากมันไป....

ไม่เหมือนดั่งบางคนพูดว่า ทำสมาธิจิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว นั่งสมาธิอยู่ที่วัด แต่จิตมันหนีไปบ้าน จิตมันไปหาลูกหาหลาน ดึงกลับมามันก็ไปอีก ดึงกลับมามันก็ไปอีก นี่เป็นเรื่องเข้าใจผิด ที่แท้จิตไม่ได้ไปความรู้ของจิตต่างหากมันไป ถ้าเรารู้ว่าความรู้ของจิตของเราไม่ได้ไปเมื่อเรามานึกไปถึงที่ไหน เรารู้ที่นั่นอยู่แล้ว เรารู้ที่เรานึกอยู่แล้ว ก็รู้ที่เราด้วย รู้ทั้งภายใน ภายนอกอย่างนี้ ก็ไม่เสียหายอะไร เรารู้อยู่ภายนอกก็เป็นสมาธิอยู่ภายนอก รู้ภายในก็เป็นสมาธิอยู่ภายในเหมือนกัน คำว่าสมาธินี่ ถ้าพูดตามตำราวิสุทธิมรรคแล้ว คำว่าสมาธิ แปลว่าทรงอยู่ ตั้งอยู่ คือ ความรู้ของจิตตั้งอยู่ที่อารมณ์ ทรงอยู่ ซึ่งอารมณ์ ถ้าเรานึกถึงท้องฟ้า เราจำได้ท้องฟ้าเราเคยเห็นทุกวัน นึกได้เห็นได้ เราเห็นท้องฟ้านั่นสมาธิเราก็อยู่ที่ท้องฟ้านั่น ความรู้ของจิตไปทรงท้องฟ้าอยู่หรือพูดว่าความรู้ของจิตไปตั้งอยู่ที่ท้องฟ้าอย่างนี้ก็ได้ แต่จิตอยู่ที่ท่ามกลางอกของเรา เราเห็นท้องฟ้าอยู่นั้น ก็เป็นสมาธิอยู่ที่ท้องฟ้านั้น

ที่นี่ถ้าเราไปดูพระพุทธรูป เราเห็นพระพุทธรูป ความรู้ของจิตเราก็ไปตั้งอยู่ที่พระพุทธรูปนั้น จิตของเราก็อยู่ที่กายนี่ ที่ท่ามกลางอกนี่ นึกไปถึงไหน ความรู้ของจิตของเราก็ไปตั้งอยู่ที่นั่น ก็เป็นสมาธิอยู่ที่นั่น เป็นอันว่าเมื่อเรานอนตื่นขึ้นมาเมื่อใด สมาธิของเราก็เกิดอยู่เรื่อยๆ เกิดอยู่ที่นั่น ไปตั้งอยู่ที่นั่นบ้าง ไปทรงอยู่ที่นั่นบ้าง เป็นอันว่าสมาธินี่เราไม่ต้องทำเลย มันเป็นอยู่แล้ว มันมีอยู่แล้ว เราต้องการจะประพฤติปฏิบัติให้สมาธิมีอนุภาพมาก เราก็เอาสมาธิที่เรามีอยู่แล้วนี่แหละ เราเห็นสิ่งใดก็เป็นสมาธิไปหมดแหละ เราเอาความรู้ของจิต ที่เรารู้เราเห็นสิ่งใดๆ ให้มันตั้งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง อย่าให้เคลื่อนที่ เมื่อมันไม่เคลื่อนที่อย่างนี้ ที่กายด้วยเราจะเอาสมาธิไปตั้งอยู่ที่ไหนก็ตาม แต่เรา มีสติอยู่ที่กาย สมาธิที่ตั้งอยู่ข้างนอกนั้นมันคงที่อยู่ เมื่อมันคงที่อยู่อย่างนั้น ความฟุ้งซ่านต่างๆ มันก็ค่อยสงบไปๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เบาไปๆ เดี๋ยวฌานมันก็เกิดได้ เมื่อฌานเกิด กามมันก็สงบ กิเลสมันก็สงบด้วย ปัญญามันก็เกิด ปัญญาเกิดฌานเกิดอย่างนี้ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวด มันก็เกิดขึ้นพร้อมกัน นี่แหละ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดนี้แหละ เป็นเรื่องสำคัญ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดนี้ เป็นเหตุให้ได้บรรลุมรรคผล โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๗ หมวดไม่เกิด มันก็บรรลุมรรคผลไม่ได้ และโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดจะเกิดขึ้นบรรลุมรรคผลได้ ก็ต้องอาศัยศีล และวินัยเป็นพื้นฐาน จะเป็นเหตุให้ฌานเกิดขึ้น ฌานเกิดขึ้นเมื่อใด โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด ก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เป็นเหตุให้วิปัสสนาเกิดขึ้น และให้ได้มรรคผลเป็นที่สุด ใจความย่อๆ ก็แค่นี้เอง ถ้าพูดมากไปมันก็จะฟั่นเฟือน พูดย่อๆ อย่างนี้ถ้าจำได้ไปใคร่ครวญดู เข้าใจดี ทำตามก็จะมีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผล

มีโสดาเป็นต้น แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้...........

เทศน์ ปฏิจจสมุปบาทซ้ำ วัดอโศการาม

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

วันนี้จะเทศน์ปฏิจจสมุปบาทอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นของที่เข้าใจได้ควรจะเทศน์ บ่อยๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นภาษาบาลีว่า อวิชชาเป็นปัจจัยแก่สังขาร สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยแก่นามรูป นามรูปเป็นปัจจัยแก่สฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยแก่ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยแก่นามรูป นามรูปเป็นปัจจัยแก่ชาติ ชาติเป็นปัจจัยแก่ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ความทุกข์ทั้งปวงเกิดจากอวิชชาเป็นต้นเหตุ อวิชชา ตรงกันข้ามกับ วิชชา วิชชาแปลว่ารู้แจ้งรู้วิเศษ อวิชชาก็แปลว่าไม่รู้แจ้งไม่รู้วิเศษ ตรงกันข้าม อวิชชาจะแปลว่าไม่รู้ก็ได้ คือไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค อวิชชามีอยู่ที่จิตของสัตว์ ทำให้สัตว์เกิดความหลง อวิชชามีอยู่ที่จิตของสัตว์ทั้งหลาย ทั้งเทวดา มาร พรหม อวิชชาเป็นปัจจัยแก่สังขารสาม สังขารสามคือ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร ปุญญาภิสังขารก็คือผู้ที่ทำความดี บุญก็เกิด ด้วยอำนาจอวิชชาทำให้ผู้ที่มีบุญเกิดแล้ว สำคัญว่าบุญนั้นเป็นตนเป็นของๆตน เมื่อผู้ที่ทำความดีแล้ว บุญเกิดแล้ว เมื่อถึงเวลาตาย บุญนั้นแหละก็

พาให้ผู้นั้นไปเกิดที่เป็นสุขติ คือเกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็น เทวดาบ้าง เป็นมารเป็นพรหมบ้าง บุญอันนี้ชื่อว่าปุญญาภิสังขาร คือเป็นผู้ปรุงแต่งให้สัตว์ไปเกิดในที่เป็นดี คือเป็นมนุษย์เป็นเทวดาเป็นมาร เป็นพรหม จึงชื่อว่าปุญญาภิสังขาร คือเป็นผู้ปรุงแต่งให้สัตว์ไปเกิดที่ดีๆ อปุญญาภิสังขาร ก็คือสังขารที่ไม่ใช่บุญ เป็นบาป คือผู้ที่ทำความชั่วแล้วบาปเกิด ก็สำคัญว่าบาปนั้นเป็นตน เป็นของๆ ตน เวลาจะตาย บาปนั้นก็พาให้คนที่ทำบาปนั้น เมื่อจิตออกจากร่าง บาปนั้นก็พาให้จิตของคนนั้นไปเกิดในนรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสูรกายบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง เพราะบาปพาให้สัตว์ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสูรกาย เดรัจฉาน บาปนั้นจึงชื่อว่า อปุญญาภิสังขาร คือเป็นผู้นำให้สัตว์ไปเกิดในชาติที่เป็นทุกข์ สังขารที่สาม อเนญชื่อว่า อเนญชาภิสังขาร แปลว่าสังขารที่ ไม่หวั่นไหว คือผู้ใดทำความเพียรในกรรมฐานจนได้อรูปฌาน คือสำเร็จเป็นอรูปฌานที่หนึ่งชื่อว่า หรือว่าเป็นอรูปฌานทั้งสี่ ฌานใดฌานหนึ่ง เมื่อเวลาจะตาย ฌานนั้นไม่เสื่อม เมื่อจิตออกจากร่าง ฌานนั้นจะเป็นอรูปฌานที่หนึ่งก็ตาม ที่สองก็ตาม ที่สามก็ตาม ที่สี่ก็ตาม อรูปฌานเหล่านั้นก็จะพาผู้นั้นให้ไปเกิด ในอรูปฌานที่หนึ่งบ้าง อรูปฌานที่สองบ้าง อรูปฌานที่สามบ้าง อรูปฌานที่สี่บ้าง จะไปเกิดในอรูปฌานชั้นใดก็ตามในสี่ชั้นนั้น จะถึงความเป็นผู้ไม่หวั่นไหวต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ เห็นกันก็เหมือนเห็นเงาในกระจก ไม่มีความยินดียินร้ายต่อกัน จึงชื่อว่าอเนญชาภิสังขาร สังขารทั้งสามนี่พาให้สัตว์ไปเกิดตามอำนาจของตนๆ เมื่อไปเกิด เป็นมนุษย์ เทวดา มาร พรหม ก็ตาม จะเป็นสัตว์นรก เปรต อสูรกาย ก็ตาม จะเป็นอรูปพรหมชั้นใดชั้นหนึ่งก็ตาม เมื่อ อภิสังขารสามนี่พา

จิตของสัตว์ให้ไปเกิดตามอำนาจของตนนั้นแล้ว เมื่อไปเกิด จิตต้องไปปนกับกายที่จะเกิดเป็นภพใหม่ เมื่อจิตไปปนกับกายนั่น ความรู้ของจิตที่เรียกว่าวิญญาณ ก็รู้ซาบซ่าน ไปในกายของจิตนั่น เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณ คือวิญญาณของจิตเข้าไปต่อกับกายที่จะเกิดในภพใหม่ เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ คือความรู้ของจิต ไปรู้กายนั้นซาบซ่านแป๊บเดียว วิญญาณนั้นก็กลายเป็นวิญญาณขันธ์ และให้เกิดเป็นเวทนา สัญญา สังขารด้วย ปฏิสนธิวิญญาณกลายเป็นวิญญาณขันธ์ แล้วก็ทำให้รู้เวทนาเกิดขึ้น สัญญาเกิดขึ้น สังขารเกิดขึ้น รวมเป็น นามสี่อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สี่อย่างนี้ ผู้ที่ทำกรรมฐานพอสมควรแล้ว ก็จะสามารถรู้ว่า เวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็มาจากปฏิสนธิวิญญาณนั่นเอง จึงเกิดเป็นขันธ์ ๕ คือรูปกายที่จะเกิดในชาตินี้ เป็นกาย แล้วก็นามสี่อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กับกาย รวมเป็นห้า ห้าอย่าง ห้าขันธ์ ห้ากอง กายนี้ไม่ใช่ตน ไม่ใช่จิต กายเกิดจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดเป็นรูปกายของคน ดิน ข้าวได้มาจากดิน ผลไม้ก็ได้มาจากดิน นี่ร่างกายของเราเกิดมาจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา ตนของเราคือจิตดวงเดียวมาอาศัยอยู่ในกายนี้ กายนี้จึงไม่ใช่ตน เป็นแต่เพียงรูปขันธ์ เกิดจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ คือจิตเข้ามาอยู่ในกายของแม่ มาอยู่ในกายนั้น มีกายใหม่เกิดขึ้นนิดเดียว แล้วแม่กินอาหารเข้าไปก็มาเกิดเป็นกายของลูก เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก โตขึ้นๆ จนอยู่ในท้องไม่ได้ต้องออกมาเป็นเด็ก อย่างนี้ นี่ เมื่อขันธ์ ๕ เกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ก็ต้องมี อายตนะหก คือสิ่งที่เป็นภายในหกอย่างเป็น

เครื่องต่อกับภายนอกอีกหกอย่าง ภายในหกอย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับต่อกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ จึงเกิดรู้กันขึ้นมาว่าเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี้ อายตนะหกนี้เป็นเครื่องต่อกับอายตนะภายนอกหก เมื่ออายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้ว ก็เกิดเป็นเวทนา คือรู้ว่าสิ่งนี้เป็นสุขบ้าง สิ่งนี้เป็นทุกข์บ้าง สิ่งนี้ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ความรู้อันนี้เรียกว่าเวทนา คือจิตรู้รสของอารมณ์ โบราณท่านแปลว่า เวทนา ความเสวยรสอารมณ์ ท่านว่าไว้อย่างนั้น มันก็ถูกอยู่หรอก แต่ว่าฟังยากอยู่ ท่านใช้ราชาศัพท์ แปลว่าเสวยรสอารมณ์ ถ้าจะใช้ศัพท์ธรรมดาเสีย ว่ารู้รสของอารมณ์ ว่าอารมณ์นี้เป็นสุข มีรสเป็นสุข อารมณ์นี้มีรสเป็นทุกข์ อารมณ์นี้มีรสไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าจะแปลเป็นภาษาสามัญอย่างนี้ ก็จะฟังง่าย ทีนี้โบราณจารย์ท่านว่า ความเสวยรสอารมณ์เรียกว่าเวทนา ทำให้เรางงเหมือนกัน เสวยก็หมายถึงกิน ถึงดื่ม ความจริงความรู้ของของจิตก็ไม่ได้ดื่มอะไร แต่มันรู้ว่า รสอารมณ์เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ถ้าเราพูดว่ารู้รสอารมณ์มันก็จะฟังง่ายกว่า รู้รสอารมณ์แล้วอย่างนี้ เมื่อรู้รสอารมณ์ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ความจริงตัณหานี่ มันเกิดขึ้นจากอวิชชา เมื่อมาเกิดในภพใหม่ อวิชชาก็มากับจิต นั่นแหละ แต่ว่ามันมาแล้ว มันยังไม่ได้กระทบอารมณ์ ตัณหามันก็ไม่ปรากฏ เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกันแล้ว ตัณหาก็เกิดความปรารถนาขึ้นมาอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากได้นั่นอยากได้นี่ เกิดจากเวทนา เวทนาเป็นเครื่องกระตุ้นให้ตัณหาที่มีอยู่ที่จิตนั่น ทำหน้าที่ รู้จักเกิดอยากได้นั่นอยากได้นี่ขึ้นมา เรียกว่า อวิชชาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา แล้วทีนี้ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทานอีก เพราะตัณหามี อุปาทานก็มีมาแล้ว

เหมือนกัน เกิดจากอวิชชาเหมือนกัน อุปาทานนี่ก็เกิดจากอวิชชา แต่ว่ามาเกิดในภพใหม่ เมื่อตัณหายังไม่เกิด อวิชชาก็ไม่เกิดด้วย เมื่อตัณหาเกิด อุปาทานก็เกิดด้วย เมื่ออุปาทานเกิดแล้ว ภพก็เกิด ภพเกิดแล้ว พอถึงคราวตาย ก็ไปเกิดใหม่ เรียกว่าชาติ เมื่อชาติเกิดขึ้นมาความรู้ทั้งปวงก็เกิดขึ้นตลอดเวลา มีแต่ทุกข์สองอย่าง ทุกข์ปกปิดกับทุกข์ไม่ปกปิด ทุกคนเห็นแต่ทุกข์สองอย่างนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีใครที่จะเห็นแต่ความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่มี มีแต่ทุกข์สองอย่าง คือ ทุกข์ปกปิด กับ ทุกข์ไม่ปกปิด ทุกข์ที่ไม่ปกปิด มันก็รู้ เป็นอยู่ทุกคน แต่ทุกข์ที่ปกปิดนี่ส่วนมากไม่รู้กัน สำคัญว่าเป็นสุขกัน เข้าใจผิดว่าเราอยู่อย่างนี้เป็นสุข เราทำอย่างนี้เป็นสุข ที่แท้มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะอะไรถึงว่าเป็นทุกข์ เพราะในโลกนี่มันมีแต่สิ่งไม่เที่ยงทั้งนั้น ในโลกมนุษย์ โลกสวรรค์ โลกพรหม มีแต่ไม่เที่ยง เราอยู่กับสิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เราอยู่กับสิ่งที่เป็นทุกข์ เราก็เป็นทุกข์ไปด้วย ชีวิตของสัตว์ ไม่ว่าสัตว์นรก สัตว์เปรต อสูรกาย เดรัจฉาน ก็ล้วนแต่ได้แต่ทุกข์ ประสบแต่ทุกข์พบแต่ทุกข์ ผู้ที่เกิดมายังเป็นมนุษย์ปุถุชน ไม่มีใครเลยที่จะได้รู้ได้เห็นความสุขที่แท้จริงของโลก ในโลกมีแต่ทุกข์สองอย่าง คือทุกข์ปกปิดกับทุกข์ไม่ปกปิด ปุถุชนจึงไม่รู้ไม่เห็น ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังมาจนชำนิชำนาญจนเข้าใจได้แล้ว ก็พอเข้าใจได้ แต่ว่าก็ยังไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นความสุขที่แท้จริงเลย ในโลกนี้ และความสุขที่แท้จริงในโลกนี้ก็ไม่มี มีแต่ความสุขของพระนิพพาน ผู้ใดมาประพฤติปฏิบัติทำกรรมฐาน จนได้เป็นโสดาบัน เป็นต้น จึงจะได้รู้ได้เห็นว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่เป็นสุข มีแต่ทุกข์สองอย่าง ผู้ที่จะเห็นสุขที่แท้จริงคือสุขของพระนิพพานนั่น จะมีตั้งแต่โสดาบันเป็นต้นไป พระโสดาบันได้เป็น

โสดาบันก็เห็นสุขของพระนิพพาน ในขณะที่ ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แลได้เห็นพระนิพพาน ได้เห็นความสุขของพระนิพพาน เป็นสกิทาคาก็ความสุขนั้นก็ชัดขึ้นอีก อานาคาก็ชัดขึ้นอีก ถึงอรหันต์ก็ชัด ความสุขของพระนิพพานก็เป็นสุขอย่างยิ่ง ผู้ใดทำความเพียรจนได้บรรลุมรรคผลเป็น โสดา สกิทาคา อานาคา อรหันต์ ก็ได้ถึงความสุขอย่างยิ่ง ผู้ใดที่ยังเป็นปุถุชน เมื่อตายแล้วเกิดใหม่ ตายแล้วเกิดใหม่ ตายแล้วเกิดใหม่ ก็ต้องได้รับแต่ทุกข์เรื่อยๆ ไป ทุกภพทุกชาติ แต่ว่าเป็นพระเจ้าแผ่นดิน หรือจะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิธิราช หรือจะเป็นเทวดา เป็นมาร เป็นพรหม ก็ประสบแต่ทุกข์กันทั้งนั้น แต่ว่าปุถุชนก็สำคัญว่าเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์ ผู้ที่ได้สดับตรับฟังมาดีแล้ว เชื่อตามพระพุทธเจ้าได้ว่าในโลกมีแต่ทุกข์สองอย่าง คือทุกข์ปกปิด กับทุกข์ไม่ปกปิด ยังเป็นปุถุชนอยู่เชื่อตามพระพุทธเจ้า แต่ก็ยังไม่เคยเห็น ยังไม่เคยรู้ความสุขที่แท้จริงคือความสุขของพระนิพพาน อย่างไรเรียกว่าความสุขของพระนิพพาน เมื่อปฏิบัติ ทำกรรมฐานจนฌานเกิด มีปฐมฌานเป็นต้นเกิดขึ้นเมื่อไร โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้น คือ สติปัฏฐาน ๔ หมวด ๑ สัมมัปปธาน ๔ หมวด ๒ อิทธิบาท ๔ หมวดที่ ๓ อินทรีย์ ๕ หมวดที่ ๔ พละ ๕ หมวดที่ ๖ โพชฌงค์ ๗ หมวดที่ ๖ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหมวดที่ ๗ โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้ สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งสัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนั้น ที่นี้ เมื่อโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างนี้ ปัญญาก็เริ่มเกิดขึ้น ทำให้โลกิยะปัญญาเพิ่มพูนยิ่งๆ ขึ้นตามลำดับ สติปัฏฐาน ๔ เมื่อฌานเกิดขึ้นเมื่อไร ความรู้ของจิตก็จะปรากฏชัด ว่า

กายของเราเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ จะรู้ชัด กาย เวทนา จิต ธรรม คือ กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไร สติสัมปชัญญะ อาตาปี พร้อมด้วยความรู้ของจิต ก็จะรู้ตามเห็นตามว่า กายของเรา ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างนี้ๆ หรือกายของเราหยุดนิ่ง นอนอยู่ นั่งอยู่ นิ่งอยู่ ก็จะรู้ชัด ชัดกว่าที่เราเคยรู้มาก่อนๆ ที่ฌานยังไม่เกิด เมื่อฌานยังไม่เกิดสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่เกิด เราจะรู้กายชัดเหมือนว่าสติปัฏฐาน ๔ เกิดไม่ได้ เมื่อฌานเกิดเมื่อไรสติปัฏฐาน ๔ ก็หยุดนิ่ง สติหยุดนิ่ง สัมปชัญญะก็หยุดนิ่ง อาตาปีก็เกิด อาตาปีแปลว่ามีความร้อน หมายความว่า อาตาปีนี่ก็ เกิดจากความที่สติกับสัมปชัญญะหยุดนิ่ง ความที่สติสัมปชัญญะหยุดนิ่งนี่แหละ ทำให้อาตาปีเกิดขึ้น คือทำให้กิเลสเร่าร้อน ทำให้บาปที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่เกิดแล้วก็ต้องเสื่อมไป บุญกุศลทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น อาตาปีนี่ทำให้สัมมัปปธาน ๔ เกิดขึ้น ควบคู่กับสติปัฏฐาน ๔ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ ทำให้รู้กายเป็นอย่างนั้นๆๆๆ ชัดเจนอย่างนั้น รู้ว่าเวทนาเป็นอย่างนั้นๆ สัญญาเป็นอย่างนั้น สังขารเป็นอย่างนั้น รู้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน เราจะเรียนปริยัติ ท่องปริยัติ เราก็ยังรู้ไม่ชัดไม่แจ้ง เหมือนอย่างที่สติปัฏฐาน ๔ เกิด เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้นอย่างนี้ ปัญญามันเกิดขึ้นอย่างนี้ วิปัสสนามันก็เกิดขึ้นได้ วิปัสสนาข้อที่หนึ่งเกิดขึ้น เห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สี่อย่างนี้เกิดดับพร้อมกันอยู่ที่จิต อยู่ที่กาย และได้รู้ชัดว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ไม่ใช่จิต เป็นอาการของจิต จิตรู้รสอารมณ์ รู้จำอารมณ์ รู้ปรุงแต่งอารมณ์ รู้รูป รู้เวทนา รู้สัญญา รู้สังขาร รู้วิญญาณ แล้วก็กาย เป็นรูป

กาย รวมเป็นห้าขันธ์ รูปคือกายหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามสี่ นามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่สี่อย่าง ห้าทั้งรูป เป็นขันธ์ห้า เป็นห้ากอง เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ เกิดจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาการรู้ของจิต เป็นอาการจงใจของจิต เรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สี่กอง รวมเป็นห้ากองทั้งรูปกายนี้

ตามปกติเราเข้าใจว่ากายนี้เป็นตน ที่แท้กายไม่ใช่ตน จิตมาอยู่อาศัยในกายนี้ แล้วสำคัญว่ากายเป็นตน เพราะเราเข้าใจผิด เมื่อเข้าใจถูกก็จะรู้ว่า กายนี้มันไม่ใช่จิต มันเกิดจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ ข้าวที่เรากินเข้ามาเป็นร่างกายของเด็กในครรภ์ในท้องของแม่นั่นแหละ ข้าวมันก็มาจากดิน ข้าวก็ชื่อว่าดิน ลูกไม้ก็ชื่อว่าดิน มันมาจากดิน เป็นอย่างนั้น กายของเราจึงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เราก็มาหลงว่ากายนี่เป็นตน ที่แท้กายไม่ใช่ตน ใคร่ครวญดูให้ดีเราก็จะเกิดปัญญาได้หน่อยหนึ่ง ที่นี้เมื่อเราเห็นว่า กาย ไม่ใช่ตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ไม่ใช่จิต เป็นอาการรู้ของจิต และเป็นอาการที่จงใจของจิต ไม่ใช่จิต และรู้ว่าที่เราเกิดมาทุกภพทุกชาติก็เพราะ อาศัยอวิชชานั้นแหละเป็นต้นเหตุให้เราต้องเกิดอยู่เนืองๆ เมื่อเราเกิดมาทุกภพทุกชาติ เราก็จะได้แต่ทุกข์ ประสบแต่ทุกข์ แต่เราหลง เราสำคัญว่าเราเป็นสุขอย่างนั้น สุขอย่างนี้ ร่ำรวยอย่างนั้น ร่ำรวยอย่างนี้ เราเข้าใจผิด ที่แท้เราได้แต่ทุกข์ เราเห็นแต่ทุกข์ ประสบแต่ทุกข์ ไม่เคยได้ประสบความสุขเลย เราสำคัญว่าเราได้ความสุขเท่านั้น เราเข้าใจผิด เมื่อเป็นเช่นนี้ เรารู้ได้อย่างนี้แล้ว เราก็เห็นได้อีกไว้ว่า ต่อไปเมื่ออวิชชาของเรายังไม่เสื่อม เราก็ต้องเกิด ตาย เกิด ตาย เป็นปุถุชนเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็น

สัตว์เล็ก สัตว์น้อย อะไร เกิดจากอวิชชาทั้งนั้น เมื่อไรเราได้เป็นโสดาบัน เมื่อนั้น เราก็จะรู้ว่า ที่แล้วมาเราหลง ที่แล้วมาเราโง่ เมื่อเราได้โสดาบัน แล้วเราจึงจะเห็นความโง่ของเราสมัยก่อน ที่ก่อนที่เรายังไม่เป็นโสดาบัน เมื่อไรเราเป็นโสดาบันเราจะเห็นความโง่ของเราที่แล้วๆ มา ว่าโง่อย่างนั้นๆ ความจริงมันไม่ใช่เรา กายก็ไม่ใช่เรา เวทนาก็ไม่ใช่จิต สัญญาก็ไม่ใช่จิต สังขารก็ไม่ใช่จิต วิญญาณก็ไม่ใช่จิต เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นอาการของจิตเท่านั้นไม่ใช่จิต รู้ได้อย่างนี้ เมื่อเป็นโสดาบันรู้ได้เท่านี้แล้ว ก็มีความปรารถนาที่จะทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือมารู้ว่าเป็นโสดาบันนี่กิเลสของปุถุชนดับไป อุปาทานของปุถุชนก็ดับไป เมื่อกิเลสของปุถุชนดับไป อุปาทานของปุถุชนก็ดับไป กิเลสของพระโสดาบันยังมี อุปาทานของพระโสดาบันก็ยังมี เมื่อทำกรรมฐานต่อไป ปัญญาเกิดขึ้นก็จะเห็นว่า กิเลสของพระโสดาบันก็ไม่ใช่จิต อุปาทานของพระโสดาบันก็ไม่ใช่จิต เห็นชัด ทั้งกิเลสและอุปาทานก็ดับไปอีก ก็เป็นสกิทาคา แม้กิเลสของพระสกิทาคาดับ อุปาทานของพระสกิทาคาก็ดับด้วย ก็เป็นอานาคา นี่กิเลสของพระอานาคาดับ อุปาทานของพระอานาคาก็ดับด้วย ก็เป็นผู้ไม่มีอุปาทานอีก ไม่มีกิเลสอีก ก็เป็นอรหันต์ก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

เป็นอรหันต์แล้วมีแต่กายยังต้องอาบน้ำอาบท่ากินข้าวกินปลา นุ่งผ้า ห่มสงบ จีวร ก็เป็นส่วนทุกข์เหมือนกัน แต่ทุกข์ของพระอรหันต์ไม่เข้าถึงจิต จิตของท่านเป็นสุข ส่วนกายนี่ก็จะต้องบำรุงบำเรอกายให้พออยู่ได้ เป็นอย่างนั้น ปฏิจจสมุปบาท ก็มีอวิชชาเป็นต้นเหตุ เพราะอวิชชาความโง่อันเดียว ทำให้โง่ไปตลอดสาย ถ้าเราทำความเพียรจนให้ฌานเกิดได้ ฌานเกิดได้โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดได้ ทั้งเจ็ด

หมวดนั้น ทำให้เกิดปัญญารู้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตน จนถึงอรหันต์เป็นที่สุด จะรู้ได้อย่างนั้น แล้วที่สุดก็ไม่ต้องเกิดอีก มีแต่จิตดวงเดียว จิตไม่ได้มีหลายเดียว จิตไม่ได้เกิดๆ ดับๆ ที่แปลว่า จิตเกิดๆ ดับๆ นั่นเป็นการแปลผิดกัน ได้อ่านอภิธรรม เขาแปลว่าจิต เกิดดับเร็วยิ่งนัก ถ้าจะทำอุปมาอุปมัยก็ทำไม่ได้ง่าย ที่นี้อยากจะรู้ว่า บาลีที่เขาแปลนี่มันมีว่าอย่างไร ก็ไปพบมีบาลีว่า ยาวญฺจิทํ ภิกฺขเว อุปมาปิ น สุกรา ยาว ลหุปริวตฺตํ จิตฺตนฺติฯ บาลีอันนี้ ถ้าแปลตามตัวก็ แปลว่า จิตหมุนรอบเบาเพียงใด ถ้าจะทำอุปมาอุปมัยก็ทำไม่ได้ง่าย แต่พวกอภิธรรมบอกว่า จิตเกิดดับเร็วเพียงใด ถ้าจะทำอุปมาอุปมัยก็ ทำไม่ได้ง่าย นี่แปลคลาดเคลื่อนกันมาอย่างนั้น เป็นว่ากายเกิดดับๆ แต่คำบาลีว่าหมุนรอบเบา จิตมันเห็นดีอย่างนั้น เห็นดีอย่างนู้นดีอย่าง นู้นเปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่หมุนรอบเบา ยังไม่เคยพบว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ไหนว่าจิตเกิดจิตดับ เคยพบแต่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า พระปุถุชนใจ กลับกลอกเร็ว ใจกลับกลอกเร็ว ก็เหมือนกับหมุนรอบเบาเพียงใด มีความหมายเป็นอันเดียวกัน ปุถุชนมีจิตกลอกกลับเร็วว่านั้น เคยได้ พบอย่างนี้ ไม่เคยพบว่าพระองค์ตรัสว่าจิตเกิดดับเร็ว มีแต่พบว่าปุถุชน จิตกลับกลอกเร็วเท่านั้น นี่ เราฟังแล้วเราคิดดู ใคร่ครวญดูเนืองๆ เราก็ ก็จะเห็นด้วยว่า ไอ้ที่เขาแปลว่าจิตเกิดดับเร็วนะมันไม่ถูกแน่นอน เพราะเราคิดไปอย่างไรเราก็ไม่รู้ว่าจิตมันเกิดดับอย่างไร เราไม่เคยเห็น จิตของเราเกิดดับอะไรเลย มีแต่ไม่เกิดไม่ดับเท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าใจได้ อย่างนี้ก็นับว่าเราเข้าใจได้ส่วนหนึ่ง เราทำความเพียรต่อไปอีก เราเห็น วิปัสสนาของเราแก่ขึ้นแก่ขึ้นแก่ขึ้น เราก็เห็นแจ้งชัดขึ้นชัดขึ้นโดย ลำดับ ว่าจิตไม่เกิดไม่ดับ เราทำต่อไปเราก็ทำให้กิเลสของเราหลุดไป

หลุดไปหลุดไปได้เรื่อยๆ บางคนก็สอนกันว่า ให้ละความโลภ ให้ละความโกรธ ให้ละความหลง โลภ โกรธ หลง นี่เราก็ละไม่ได้ เพราะความละนี่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นสามระดับ ระดับแรกเรียกว่า ตทังคปหาน แปลว่าละกิเลสด้วยอำนาจของสิ่งนั้น คือด้วยอำนาจของศีลของวินัยนั่นเอง เมื่อเรารักษารักษาวินัยไว้ดี เราก็ละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงอย่างหยาบได้ และ อย่างที่สอง ละกิเลสด้วยอำนาจของฌาน คือฌานเกิดกามก็สงบ อกุศลธรรมก็สงบ ฌานก็เกิดขึ้น

นี่ละกิเลสด้วยอำนาจของสมาธิของฌาน เราละไม่ได้กิเลสนี้ สมุจเฉทปหาน เราจะต้องเห็นกิเลสของเราชัดเจนแจ่มแจ้ง ความโลภเกิดขึ้น เรารู้เราเห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เราดู ดูว่าความโลภนี่เป็นอย่างไร เมื่อฌานเราเกิดแล้ว เราเห็นโลภของเรา เราดูโลภ เห็นชัดว่าโลภนี่มันเป็นอย่างนี้ มันไม่ใช่จิตไม่ใช่เรา กามก็ตาม ความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม มันไม่ใช่จิตทั้งนั้น มันเป็นกิเลส กามก็เป็นกิเลส โลภก็เป็นกิเลส โกรธก็เป็นกิเลส หลงก็เป็นกิเลส มันไม่ใช่จิตทั้งนั้น รู้ได้ชัดเจนอย่างนี้ มันก็เห็นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้วมันก็รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ เราพูดว่าทุกข์ ทุกข์ แต่เรายังไม่เคยเห็นทุกข์ เราก็สำคัญว่าเรารู้แล้ว รู้แล้ว ที่แท้เรายังไม่รู้ เรารู้แต่ผิวเผิน เราไม่รู้ตัวจริงของทุกข์ว่าเป็นอย่างไร เหมือนอย่างเรา เห็นต้นไม้แก่นยืนต้น เราเดินไปเห็นต้นไม้นั่น เราก็เห็นได้แต่เปลือก ได้แต่สะเก็ดของเปลือก เราไม่เห็นแก่นของต้นไม้นั้น เราก็สำคัญว่า นั่นแหละเป็นต้นไม้แก่น แต่เราไม่เห็นแก่น เป็นอย่างนั้น กามก็ตาม ความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม เราคิดว่าเรารู้แล้ว รู้แล้ว ความจริงมันยังไม่รู้ เมื่อฌานเกิดแล้ว โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดเกิดขึ้น ปัญญามันก็มีกำลัง

ละเอียดเข้า เห็นกามก็ไม่ใช่จิตไม่ชัดตน ความโลภก็ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน ความโกรธก็ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน ความหลงก็ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน มันเห็นชัดอย่างนี้ อวิชชาก็เบาลง อวิชชาเบาลงแต่เราก็ไม่เห็น ที่นี้เมื่อเราเห็นกิเลสของเราชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้ว่ากิเลสนี้ไม่ใช่จิต และกิเลสนี้คือทุกข์ ทุกข์ก็ไม่ใช่ตนไม่ใช่จิต รู้ชัดได้อย่างนั้น แต่ว่าอวิชชาเราไม่เห็นหรอก เห็นแต่ทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์ชัดว่ามันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน ก็สงสัยว่ามันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนแล้วทำไมเราต้องเป็นทุกข์ตามมันไปด้วยละ มันเห็นอย่างนั้น มันก็เกิดความสงสัยว่าทุกข์ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนแล้วทำไมเราต้องไปทุกข์ตามมันด้วย เมื่อดูอยู่มันก็สงสัยว่า กาม หรือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเหล่านี้มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น แล้วทำไมเราจึงต้องเป็นทุกข์ตามมัน ดูอยู่มันก็เห็นอุปาทานได้ อุปาทานคือจิตของเราเข้าไปยึดไปถือว่า ทุกข์นี้เป็นเรา เป็นของๆ เรา นี่ เกิดรู้ขึ้นมาว่า อ้อ ปัญญาของเราเกิดอย่างนี้ละ เราได้รู้แล้วว่าทุกข์มันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน อุปาทานของเรายึดไว้ว่ามันเป็นตนเป็นของๆ ตน เมื่อรู้ชัดว่าอุปาทานยึดไว้ก็จะรู้ว่า ถ้าเราทำอุปาทานให้ดับ ทุกข์มันก็จะดับ ถ้าไปตั้งใจละอุปาทานมันก็ละไม่ได้อีกละ นี่เมื่อมันละไม่ได้ เราดูอยู่เฉยๆมันเห็นชัดถึงขนาดอวิชชาดับไป อุปาทานและทุกข์มันก็ดับไปด้วย นี่ จะเป็นโสดา สกิทาคา อานาคา อรหันต์ ก็ตาม เป็นเพราะ อวิชชาดับไปตามลำดับ อวิชชาของปุถุชนดับก็เป็นโสดาบัน อวิชชาของพระโสดาบันดับ ก็เป็นสกิทาคา อวิชชาของพระสกิทาคาดับ ก็เป็นอานาคา อวิชชาของพระอานาคาดับ ก็เป็นอรหันต์ อวิชชาดับหมด เมื่ออวิชชาดับหมด จิตก็ไม่มีกิเลสใดๆ ทำให้จิตต้องเดือดร้อนอีก เพราะจิตพระอรหันต์ไม่มีกิเลสแล้ว ใครๆ จะทำพระอรหันต์ให้โกรธไม่ได้ ไม่มีใครทำอรหันต์ให้

โกรธได้ จะเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตาม พระอรหันต์เป็นพระปัจเจกโพธิก็ตาม พระอรหันต์ที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็ตาม ไม่มีใครจะทำให้พระอรหันต์โกรธได้ เป็นอย่างนั้น เมื่อไม่โกรธ ไม่มีใครทำให้โกรธได้ เมื่อถึงความสิ้นชีวิตแล้ว ท่านก็ไม่ต้องเกิดที่ไรอีก พระอรหันต์ เมื่อจิตออกจากร่างแล้ว ก็ไม่มีร่างกาย มีแต่จิตดวงเดียว ไม่เกิดไม่ดับ ออกจากร่างแล้วจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ออกจากร่างอยู่ตรงนั้น คนจะเอาฟืนมาก่อไฟไว้ตรงนั้น จิตของพระอรหันต์ยังอยู่ตรงนั้น แต่ไฟที่ถูกก่อขึ้นที่จิตของพระอรหันต์นั่น ก็ไม่สามารถจะทำความร้อนให้แก่จิตพระอรหันต์ที่ออกจากร่างแล้วไม่ได้ จิตของพระอรหันต์เมื่อออกจากร่างแล้ว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ อะไรๆ ก็ทำอะไรมากระทบกระทั่งจิตของท่านไม่ได้ เป็นสุขอย่างยิ่ง

เราเกิดมาได้พบพระพุทธศาสนา เว้นพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีศาสดาใดเป็นศาสดาเอกในโลก เพราะศาสดาทั้งปวงในโลก ไม่มีใครๆ จะแนะนำสั่งสอนให้ เทวดา มนุษย์ มาร พรหม ให้ได้สำเร็จมรรคผลเป็นพระอรหันต์ได้ ไม่มี มีแต่พระพุทธเจ้ากับพระปัจเจกโพธิเท่านั้นที่สามารถยันตนของตนให้บรรลุมรรคผล และพระปัจเจกโพธิสอนคนให้บรรลุมรรคผลก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าสอน เทวดา มนุษย์ มาร พรหม ให้ได้บรรลุมรรคผลถึงอรหันต์ เรามาพบพระพุทธศาสนาแล้ว เราได้สดับตรับฟังดีแล้ว ทำถูกต้องแล้วตามคำสอนพระพุทธเจ้า เราไม่ประมาทตั้งใจทำความเพียรเรื่อยๆ ไป ตั้งใจทำสมาธิให้ฌานเกิด ไม่ใช่ตั้งใจว่าจะละนั่นละนี่ ความดีเราก็เอาไม่ได้ ความชั่วเราก็ละไม่ได้ ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว เห็นสิ่งทั้งหลายไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน กามก็ไม่ใช่ตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ใช่จิต

ไม่ใช่ตน กายก็ไม่ใช่ตน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างนี้หมดครบถ้วนดีแล้ว ก็เป็นอรหันต์ ตายแล้วไม่ต้องเกิดอีก เป็นนิรันดร แสดงมาก็สมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีประการฉะนี้

เทศน์สอนสมาธิ บนวิหาร วัดอโศการาม
๑๒ กันยายน ๒๕๑๖

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

สมาธึง ภิกขเว ภาเวถะ สมาหิโต ยถาภูตัง ปชานาติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายจงทำสมาธิ เพราะว่าเมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้ว จะรู้ทั่วสภาวธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง ก็หมายความว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสภาวธรรม สภาวธรรม สิ่งทั้งหลายนั้นไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน แต่เราหลงว่าอันนั้นเป็นจิตเป็นตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน เราก็หลงว่าเป็นเราเป็นของๆ เรา เราโลภ เราโกรธ เราหลง เราหลงอยู่อย่างนั้น ถ้าเราทำสมาธิให้พอ ถ้าสมาธิตั้งมั่น คำว่าสมาธิตั้งมั่นนี่หมายอย่างต่ำก็ต้องเป็น ปฐมฌาน เพราะถ้ายังไม่ถึงปฐมฌานก็ โพธิปักขิยธรรมยังเกิดไม่ได้ ถ้าอย่างสูงก็ต้องหมายถึงจตุตฌาน เมื่อยังไม่ถึงปฐมฌาน โพธิปักขิยธรรมเกิดไม่ได้ สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดไม่ได้ สัมมัปปธาน ๔ ก็เกิดไม่ได้ อิทธิบาท ๔ ใครๆ ก็มีอยู่แต่ไม่ใช่เป็นอิทธิบาทโพธิปักขิยธรรม เป็นอิทธิบาทอย่างอื่นไป ถ้าฌานเกิดขึ้นเมื่อใด ก็กลายเป็นโพธิปักขิยธรรมด้วย อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ก็เกิดด้วย พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดด้วยเกิดพร้อม

กันทั้งเจ็ดหมวดนี้ เพราะอาศัยสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิคือสมาธิที่เป็นองค์มรรคที่แปดของมรรคทั้งแปดนั้น เมื่อโพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดนี้ เมื่อสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคที่แปดยังเกิดไม่ได้ โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดก็เกิดไม่ได้ เมื่อโพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดเกิดไม่ได้ สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดไม่ได้ สติปัฏฐาน ๔ เกิดไม่ได้ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้เหมือนกัน สมาธิก็เป็นเพียงแค่อุปจารสมาธิ ก็ไมรู้ไม่เห็นกิเลสตามความเป็นจริง เห็นได้แต่ผิวๆ เผินๆ รู้เหมือนกันว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่มันก็รู้ผิวๆ เผินๆ ถ้าฌานเกิด เพียงแค่ปฐมฌานเกิดขึ้นเมื่อไร โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดขึ้น ก็รู้กายรู้อารมณ์ต่างๆได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้กิเลสได้ชัดเจนแจ่มแจ้งว่ากิเลสนี้เป็นอย่างนี้อย่างนี้อย่างนี้ไม่ใช่กายไม่ใช่จิต เป็นอย่างนั้น สมาธิมีความสำคัญอย่างนี้ มีบางอาจารย์บอกว่า อย่าทำสมาธิ เพราะว่าสมาธิละกิเลสไม่เด็ดขาด ต้องอย่าทำสมาธิให้ทำวิปัสสนาเลย ก็เมื่อไปทำวิปัสสนาแล้วสมาธิไม่ทำแล้ววิปัสสนาจะเกิดได้อย่างไร นี่เรียนมากแล้วก็หลง เพราะฉะนั้นพวกเราจะต้องรู้กันว่า ถ้าฌานไม่เกิดแล้วโพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดเกิดไม่ได้ เราอย่าไปหลงตามเชื่อเขาว่าอย่าทำสมาธิให้ทำวิปัสสนาเลย แล้ววิปัสสนาก็คือสติปัฏฐาน ๔ ความจริงสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่วิปัสสนา แต่สติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้วิปัสสนาเกิดขึ้นได้ ความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติ ก็มีศีลเป็นพื้นฐานขั้นต่ำ สมาธิเป็นพื้นฐานขั้นที่สอง ทั้งศีลทั้งสมาธินี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ถ้าศีลไม่ดีปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อไม่มีศีล ความคิดความเห็นมันก็เป็นไปในเรื่องชั่ว ปัญญาดีไม่มี มีแต่ปัญญาชั่ว สมาธิก็เหมือนกันถ้าเป็นมิจฉาสมาธิ ปัญญาก็เป็นไปเรื่องชั่วเหมือนกัน ถ้าสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ

ปัญญาก็เกิด ทำให้เห็นกิเลสของตนชัดเจนแจ่มแจ้งว่ามันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน พร้อมทั้งเห็นทุกข์ด้วย กิเลสเหล่านี้เป็นทุกข์ และเห็นอุปาทานด้วย ว่าอุปาทานความรู้ของจิตยึดเอาไว้ ไอ้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่าเป็นเราเป็นของๆ เรา ถ้าหากทำสมาธิจนถึงฌานมั่นคงดีแล้ว ที่ว่ามั่นก็ต้องหมายเอาถึงฌานที่สี่ ที่ว่ามั่นๆ ถ้าสมาธิมั่นดีแล้ว จะรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง สภาวธรรมก็สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละ เต็มโลกนี้แหละเป็นสภาวธรรมทั้งนั้น รู้เห็นว่ามันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน เมื่อรู้เห็นอย่างนั้นเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งมันก็จะหลุดไปจากจิตเรา เราไม่ต้องละมันเลยมันหลุด เราเห็นชัดว่าไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน เห็นอุปาทานของเราด้วย เห็นอุปาทานก็ไม่ใช่ตนด้วย เป็นความเข้าไปยึดถือของจิต เมื่อรู้ชัดว่ามันไม่ใช่จิต มันก็หลุดไปจากจิต อุปาทานนั่นดับไปจากจิต ทุกข์มันก็ดับไปด้วย เพราะฉะนั้น สมาธิมีความสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้วจะให้วิปัสสนาเกิดขึ้นไม่ได้เลย ผู้ที่เรียนมากสำคัญว่าสมาธิไม่สำคัญ ก็เพราะเรียนแล้วหลงอย่างนั้น ศีลก็เป็นของสำคัญยิ่งสมาธิก็เป็นของสำคัญยิ่งแต่สมาธิต้องเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเป็นสมาธิของผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ถ้าไม่ใช่ของผู้มีศีลบริสุทธิ์ก็ไม่เป็นสัมมาสมาธิ เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์ เจริญสมาธิให้ฌานเกิดได้ ก็เป็นมิจฉาสมาธิเมื่อเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นองค์มรรคที่แปดก็เป็นมิจฉามรรคทั้งหมด โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดก็กลายเป็นโพธิปักขิยธรรมชั่วไม่เป็นโพธิปักขิยธรรมแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องศึกษาสมาธิให้ดี วิธีทำสมาธิทำไปทำไปก็หลงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งนี้เพราะขาดหลัก ถ้าจะทำพุทโธ พุทโธ รู้ลมเข้ารู้ลมออก ทำไปทำมามันเคลื่อนไปอย่างนั้นอย่างนี้เพราะว่าเรานึกพุทโธ พุทโธ พุทโธนี่ก็เป็นนิมิตอย่างหนึ่ง แต่มันเป็น

ส่วนนาม แล้วรู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออกนั่นก็เป็นนิมิตอย่างหนึ่ง แต่ว่ามันเป็นของเบาบาง มันเป็นหลักให้สมาธิไม่ได้ ถ้าเราต้องการหลัก เราก็ต้องทำกสิณ เราจะมีนิมิตให้เห็นนิมิต การทำกสิณนี่ คนไม่รู้ก็นึกว่ายาก เพราะตำราพูดไว้มันฟั่นเฟือนไป เราเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่ง ที่เราจะใช้เป็นนิมิตกสิณ เห็นเงาๆลางๆเห็นตามความนึกความจำได้เห็นแล้วเราดูเฉยไว้อย่างนั้น เราไม่เพ่งไม่จ้อง เราดูนิ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อดูนิ่งและเบาอยู่นานๆ เข้าหน่อยเดี๋ยวมันก็ชัดขึ้นชัดขึ้น มันเห็นชัดขึ้นชัดขึ้นเพราะมันดูนิ่งอยู่อย่างนั้น ความรู้ของจิตมันไม่ส่ายไปทางนู้นทางนี้ จิตอยู่ท่ามกลางอก ความรู้ของจิตจ้องนิมิตอยู่ ความรู้ของจิตไม่ส่ายไปทางนู้นทางนี้ นี่เป็นสมาธิแล้ว แล้วนิมิตที่เห็นนั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เป็นเลิศ เอกัคคตารมณ์ มีผู้แปลกันว่ารู้อารมณ์อันเดียว ไม่ใช่อย่างนั้นเอกัคคตารมณ์แปลว่ามีอารมณ์เป็นเลิศ คือมันทำให้กิเลสต่างๆ มันสงบได้

ทีนี้ถ้าจะเอากสิณ เอานิมิตของกสิณตามตำราที่เขียนไว้มันรู้สึกยุ่งยาก เอาท้องฟ้าเป็นกสิณเสียมันจะดีกว่า เรานึกถึงท้องฟ้าตรงศีรษะของเรา ตอนแรกเรานึกเห็นเงาๆ ลางๆ ก่อน ถ้าเราเคยทำสมาธิอย่างอื่นมาแล้วเราจะเห็นชัด เห็นเงาๆ ลางๆ เราดูไว้เฉยๆ เท่านี้ ความรู้ของจิตมันตั้งอยู่กับท้องฟ้านั่น มันจดอยู่กับท้องฟ้านั่น มันทรงอยู่กับท้องฟ้านั่น สมาธิแปลว่าทรงอยู่แปลว่าตั้งอยู่ ถ้าแปลตามพยัญชนะเป็นอย่างนั้น แต่เขามาแปลว่าความรักษาใจมั่นเป็นสมาธิ สมาธิที่มั่นเป็นวิเสสนะของสมาธิ ที่แท้ตัวสมาธิคือตัวที่ตั้งอยู่ที่อารมณ์นั่น อารมณ์คือสิ่งที่เรารู้เราเห็นนั่น ความรู้ของจิตของเราตั้งอยู่ที่ท้องฟ้า จุดใดจุดหนึ่ง โดยเฉพาะจุดตรงศีรษะเรานี่ นึกเห็นได้นึกเบาๆ ธรรมดาๆ อย่าเพ่ง

อย่าจ้อง มันเห็นได้เห็นเฉยอยู่อย่างนั้น นานสักหน่อยมันก็จะเบาลง เบาลงเบาลง ที่มันเบาลงเบาลงเพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสทั้งหลายมันจางมันเบาไป เมื่อความรู้ของจิตมันจ้องนิ่งอยู่ที่เดียวอย่างนั้น ทำให้กิเลสทั้งหลายอ่อนลงอ่อนลงอ่อนลง เมื่อมันอ่อนลงอ่อนลง กิเลสก็เป็นตัวบาป เมื่อตัวบาปมันอ่อนลงอ่อนลงบุญมันก็เกิด บุญเกิดความสุขมันก็เกิดกับเรา เป็นอย่างนั้น เราทำไปอยู่เนืองๆทำธรรมดาไม่ต้องเพ่งไม่ต้องจ้อง ไม่ต้องบังคับ มันจะเบาไปเรื่อยๆ ดีไปเรื่อยๆ ปัญญามันจะเกิดขึ้นมาโดยที่เราไม่ต้องคิดไม่ต้องตรอง ทำไปทำไปความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเบาไปบางไป ปัญญามันก็เกิดขึ้นมาเอง เราไม่ต้องไปทำปัญญา ปัญญามันเกิดจากศีลจากสมาธิ เมื่อสมาธิดีศีลก็มีกำลังด้วยทำให้ปัญญาที่เกิดจากศีลมีกำลังด้วย สมาธิยิ่งมีกำลังมาก ปัญญาก็ยิ่งมีกำลังมาก มันก็จะรู้เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาได้ เพราะฉะนั้น ที่ทำกันไป ไม่ได้ตั้งใจจะทำให้ได้ฌาน หรือตั้งใจจะทำให้ได้ฌาน แต่ไม่รู้ทำอย่างไรจะได้ฌาน อย่างนี้ก็มี การที่จะทำให้ได้ฌาน ก็ต้องทำสมาธิให้กามสงบ เพราะว่าฌาน พระบาลีว่าไว้ว่ากามสงบไป อกุศลธรรมสงบไป เมื่อกามและอกุศลธรรมสงบไปอย่างนี้วิตกวิจารณ์ปีติและสุขก็เกิดขึ้น ทั้งสี่นี้เกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยความที่กามและอุปกิเลส และกามและอกุศลธรรมสงบไป ทำให้วิตกวิจารณ์ปีติสุขเอกัคคตาเกิดขึ้นได้ เป็นอย่างนั้น เราจะไปตั้งใจทำให้เป็น ไปเพ่งไปจ้องให้เป็นเอกัคคตาไม่ได้ ต้องไม่เพ่งไม่จ้อง เมื่อกามและอกุศลธรรมสงบไปเมื่อไร วิตกวิจารณ์ปีติสุขก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าปฐมฌานเกิดขึ้น เมื่อปฐมฌานเกิดขึ้นนี่ จิตก็เป็นอัปปนาสมาธิ แต่อัปปนาสมาธิ อย่างนี้กายเบาใจเบา กายเบาใจเบา เห็นนิมิตชัดยิ่งกว่าเห็นด้วยตา เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อรู้อย่างนี้แล้ว พอฌานเกิดขึ้น มันก็จะรู้ได้ อ้อ ได้ยินมาอย่างนี้ว่าเป็นฌานอย่างนี้ พอเราเป็นปั๊บเราก็รู้นี่ละคือฌานได้ เมื่อฌานเกิดขึ้นเมื่อไร สติสัมปชัญญะก็หยุดนิ่งที่กายที่จิต เมื่อหยุดนิ่งอย่างนี้สติปัฏฐาน ๔ ก็เกิด ความรู้ของจิตพร้อม ด้วยสติสัมปชัญญะและอาตาปี ก็รู้เห็น กาย เวทนา จิต ธรรม อาตาปีนี่ แปลตามตัว มีความร้อน หมายถึงร้อน ทำให้กิเลสร้อน ไม่ได้ทำให้ใจร้อนกิเลสร้อนสงบไป ดับไป สิ้นไป อาตาปีเกิดจาก ความหยุดนิ่งของสติและสัมปชัญญะ เมื่อสติสัมปชัญญะหยุดนิ่งเมื่อไรอาตาปีก็เกิด เกิดแล้วยากที่เราจะรู้ แต่เรารู้ว่าสติและสัมปชัญญะของเราเต็มกายทั่วกาย กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปอย่างไรก็รู้ตามเห็นตามชัดเจนแจ่มแจ้ง เวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตก็มีอยู่ เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตก็ยังอยู่ ก็รู้ว่าเวทนานี้ไม่ใช่จิต เป็นเพียงความรู้ของจิตเท่านั้น มันก็หายสงสัยว่า ที่มีความสงสัยว่าทำไมขันธ์ห้าจึงไม่ใช่จิตจึงไม่ใช่ตน ก็เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่ก็ว่าเป็นส่วนของจิต แล้วทำไมถึงว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่ ไม่ใช่ตน ว่าอย่างนั้น ทีนี่เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้น เห็นกายชัดเจน กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอย่างไรก็ชัดกว่าที่เราเคยเห็น ที่เราเคยเป็นมา จะนั่งจะนอนจะวิ่งอย่างไรก็ตามมันชัดกว่าที่สมาธิยังไม่เกิด ที่สติปัฏฐาน ๔ ยังไม่เกิด เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เกิดก็เห็นความขยับเขยื้อนของกายเราชัดเจน และสามารถจะรู้ได้ว่า ตาของเราไม่เห็นรูป หูไม่ได้ยินเสียง จมูกไม่รู้กลิ่น ลิ้นไม่รู้รส กายไม่รู้สัมผัสต่างๆ ที่ถูกกาย และสามารถจะรู้ได้ว่าตาของคนนี่ ของคนของสัตว์นี่ มันมีประสาทตา ตามองไม่เห็นอะไร แต่ประสาทตานั่นแหละมันรับภาพต่างๆ ได้ รับ

ภาพรับรูปต่างๆ ได้ แต่ประสาทตาก็ไม่สามารถจะเห็นภาพเห็นรูปนั้นได้ จิตต่างหากเป็นผู้เห็น หูก็มีประสาทหูสำหรับรับเสียงเหมือนกัน เหมือนอย่างตา แต่หูก็ไม่ได้ยินเสียง จิตต่างหากเป็นผู้ได้ยินเสียง จมูกก็มีประสาทสำหรับรับกลิ่น แต่จมูกก็ไม่รู้กลิ่น ที่รู้กลิ่นได้ก็เพราะจิตเหมือนกันเป็นผู้รู้กลิ่น แม้ลิ้นก็เหมือนกันอย่างนั้นก็มีประสาทลิ้นสำหรับรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม แต่ลิ้นก็ไม่รู้รสเปรี้ยวหวานมันเค็ม จิตต่างหากเป็นผู้รสเปรี้ยวหวานมันเค็ม กายก็เหมือนกัน ลมพัดมาถูกหรือสิ่งที่แข็งมากระทบให้เจ็บให้ปวด กายก็ไม่รู้สิ่งที่มาถูกต้อง ความเจ็บความปวด กายก็ไม่รู้ กายก็มีประสาทสำหรับรับสัมผัสเหมือนกัน แต่ประสาทนั้นก็ไม่รู้ จิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ว่ากายเจ็บกายปวดกายเมื่อยกายหนาวกายร้อน ด้วยอำนาจสติปัฏฐาน ๔ สามารถจะเกิดปัญญารู้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ด้วย สามารถให้รู้ว่า เวทนาไม่ใช่จิตด้วย เพราะว่าเวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จิตก็รู้เห็นว่าเวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป แต่จิตไม่ได้เกิดขึ้น จิตไม่ได้ดับไป จิตคงตั้งอยู่ รู้ชัดเจนว่าจิตไม่ได้เกิดไม่ได้ดับ ที่เขาว่าจิตเกิดจิตดับ รู้ชัดว่าจิตไม่เกิดไม่ดับ จิตไม่มีแก่ไม่มีหนุ่มด้วย เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีรูป ไม่มีร่าง ไม่มีสีสันวรรณะใดๆ ใครจะทำลายจิตของใครให้มันสูญให้มันเสียให้ตายไปไม่ได้ เป็นของไม่รู้จักเกิดไม่รู้จักดับ เป็นอย่างนั้น เมื่อรู้ว่าเวทนาไม่ใช่จิต ก็รู้ว่าสัญญาไม่ใช่จิตด้วย สังขารก็ไม่ใช่จิตด้วย วิญญาณก็ไม่ใช่จิตด้วย

นี่ นามสี่อย่าง ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้องแล้วสามารถเห็นนามสี่อย่างนี้ ถ้าผู้ที่ฌานยังไม่เกิดก็เห็นนามสี่อย่างนี้ไม่ได้ เมื่อไรฌานเกิดวิปัสสนาเกิดขึ้น ก็สามารถเห็นนามทั้งสามนี้ ทีนี่ผู้ที่สอนกันว่าให้ดูนามดูรูป เขาไม่

ได้ดูนามอันนี้ นามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่ แล้วรูปก็คือกายนี่ ถ้าพูดว่าเห็นนามเห็นรูปอย่างนี้ ก็ผู้ที่เห็นนามเห็นรูปจริง ก็เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นรูปนาม เมื่อเห็นนามแล้วกายไม่ต้อง กายมันเห็นง่ายมันเห็นอยู่แล้ว เห็นแต่รูปสี่อย่างนี้ชัดเจนแจ่มแจ้งเกิดดับพร้อมกันเป็นก้อนเดียวกัน นี่สติปัฏฐาน ๔ เกิดสามารถเห็นได้อย่างนี้ แล้วก็เห็นจิตของตนด้วย เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วย เมื่อเห็นได้อย่างนี้แล้วก็รู้ว่า เวทนาเป็นอย่างไร สัญญาเป็นอย่างไร สังขารเป็นอย่างไร วิญญาณเป็นอย่างไร สังขาร บางคนเข้าใจว่า ความนึกคิดปรุงแต่ง ก็ดูเหมือนถูกนะ แต่ความจริงมันไม่ถูก เป็นความนึกคิดจริง จิตมันนึกคิดอยากจะให้วิญญาณรู้นั่นรู้นั่นรู้นั่น อยากจะให้วิญญาณรู้รูปรู้เวทนารู้สัญญา รู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จิตอยากให้วิญญาณเป็นอย่างนี้ และให้วิญญาณรู้เวทนาด้วย วิญญาณรู้สัญญาด้วย รู้ความจำด้วย เพราะจิตมีความจงใจอยู่อย่างนี้นี่แหละ พอจงใจปั๊บ เวทนา สัญญา และวิญญาณก็รู้ได้ทันที เป็นอย่างนั้น ทั้งสี่อย่างนี้เกิดดับพร้อมกันอย่างนี้ เมื่อรู้ได้อย่างนี้แล้ว มันจะพ้นความสงสัยในความเกิดความตายเสียได้ รู้ว่าเราต้องเกิดต้องตายก็เพราะอวิชชาเป็นต้นเหตุ รู้อย่างนั้นก็หมดความสงสัยว่าชาติก่อนเราเคยเกิดหรือไม่ เราเกิดเป็นอะไรเหล่านี้ไม่ต้องสงสัย รู้ว่าเพราะเรามีอวิชชาอยู่ที่จิต เราก็ต้องเกิดอยู่เรื่อยๆ อวิชชาความโง่พาให้เราหลง เราจึงต้องเกิดอยู่เรื่อยๆ ตราบใดที่อวิชชายังไม่ดับหมด เราก็ต้องเกิดต้องตายอยู่เรื่อยๆ จะรู้อยู่อย่างนั้น ที่เรามาตั้งใจประพฤติปฏิบัติอยู่นี้ ถ้าเราทำสมาธิให้ถึงฌานไม่ได้ มันก็ไม่มีหวังที่จะได้มรรคผล เมื่อทำสมาธิให้ถึงฌานได้ โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ด

หมวดเกิดขึ้นพร้อมกัน แม้เราจะโง่เง่าไม่เฉลียวฉลาดอะไรก็ตาม เมื่อเราทำสมาธิ ทรงสมาธิไว้ให้ทรงตัว มันจะเกิดรู้ขึ้นได้เองว่าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตน เหมือนดังพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ สมาธิตั้งมั่นดีแล้วย่อมรู้แจ้ง สภาวธรรมทั้งปวง ไอ้สิ่งทั้งปวงมันไม่ใช่จิตที่เราหลงว่าเป็นจิตนะ เรารู้ได้ว่ามันไม่ใช่จิต เมื่อเรารู้ว่าไม่ใช่จิต มันก็หลุดพ้นไปจากเรา เราก็เป็นสุข เท่านี้เอง ที่เราจะทำให้ทุกข์มันดับหมดไม่ได้เพราะ เพราะเรายังทำฌานให้เกิดไม่ได้ ถ้าฌานจะเกิดได้เราก็ต้องทำความรู้ของเราให้หยุดให้นิ่งไม่ให้ส่ายไปทางโน้นทางนี้ นึกไปทางโน้นบ้างนึกไปทางโน้นบ้าง นึกไปทางโน้นบ้าง นี่ นึกไปทางนั้นก็เป็นสมาธิอยู่ที่โน้นนะ นึกไปถึงที่ไหนก็เป็นสมาธิที่นั่นเหมือนกัน แต่มันไม่ตั้งอยู่คงที่ สมาธินั้นมันเปลี่ยนที่ตั้งไปเรื่อย ทุกคนที่เกิดมาพอตื่นนอนขึ้นมาเมื่อไรก็มีสมาธิอยู่เป็นนิด เห็นสิ่งไรก็เป็นสมาธิ อยู่นั่นสมาธิแปลว่าตั้งอยู่ทรงอยู่ เห็นพัดลมความรู้ของจิตก็ไปตั้งอยู่ที่พัดลมพอไปเห็นกระโถน เอ้า ความรู้ของจิตก็ไปตั้งอยู่ที่กระโถน พอเห็นพระพุทธรูปความรู้ของจิตเราก็ไปตั้งอยู่ที่พระพุทธรูป นี่เป็นสมาธิทั้งนั้นแต่เป็นขณิกสมาธิ ถ้าเราดูท้องฟ้าเฉยนิ่งอยู่ ท้องฟ้านั้นเป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอารมณ์เลิศ คือสามารถทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงค่อยเบาลงเบาลงเบาลง กายเราก็เบาใจเราก็เบา เพราะว่า ความโลภ โกรธหลง นี่มันเป็นตัวบาป ตัวบาปมันเสื่อม ตัวบุญมันก็เกิด มันเป็นอย่างนั้น พอตัวบาปมันเสื่อมไปเสื่อมไปเราก็สบายขึ้นสบายขึ้น บุญมันก็เกิดขึ้นเกิดขึ้นความสุขเราก็เกิดขึ้นด้วย บุญมันให้เกิดสุข เป็นอย่างนั้น อ้าทีนี้ บุญให้เกิดสุขแล้วที่นี่ปัญญามันก็เกิดด้วย เกิดมากขึ้นมากขึ้นมากขึ้นเดี๋ยวปัญญาก็เห็น เอ้า บุญมันก็ไม่ใช่ตน บาปมันก็ไม่ใช่ตน นี่เป็นสภาว

ธรรมที่สมาธิตั้งมั่นดีแล้วก็รู้สภาวธรรม ว่า บุญ บาป ก็ไม่ใช่ตน เราก็ไม่หลงว่าบุญเป็นเราเป็นของๆ เรา บาปก็เป็นของๆ เรา ไม่หลงว่าอย่างนั้น เห็นบาปก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตน บุญก็ไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตน นี่เกิดปัญญาอย่างนี้ เกิดปัญญาอย่างนี้ บุญ บาป ก็หลุดจากความยึดถือของเราไปได้ ถ้าเรารู้ชัดถึงขนาด มันก็ บาปก็ให้โทษเราไม่ได้ บุญก็พาเราไปเกิดที่ไหนที่ไหนไม่ได้ เราไม่ต้องเกิดอีก นี่ถ้าเรารู้ว่า บุญ บาป ไม่ใช่ตน เรียกว่าเราได้มรรคผลชั้นสูงแล้ว ชั้นต่ำมันยังหลงว่าเป็นบุญของเรา บาป ของเรา ถ้าเป็นชั้นสูงมันเห็นว่าไม่ใช่ตนแล้ว ไม่ใช่ของตน บุญ บาป ไม่ใช่ตน ดี ชั่ว ไม่ใช่เรา รู้ได้อย่างนั้น เห็นชัดได้อย่างนั้น กิเลสมันก็หมดไปได้ ไม่ต้องเกิดอีกมันก็เป็นสุข ความอยากความโลภอะไรมันก็ไม่มี มันสบายอย่างนั้น ฟังแล้วเอาไปใคร่ครวญพิจารณาดู มันจะจริงหรือไม่จริงจะถูกหรือไม่ถูก ไม่ใช่ฟังแล้วทิ้งไป ผิดถูกไม่รู้อย่างนั้นมันก็ไม่ได้เรื่อง เอาไปคิดดูให้ดี จะถูกหรือไม่ถูก ถ้าเห็นว่าถูกเราก็จะปฏิบัติตามมันก็จะดีขึ้น ถ้ามันไม่ดีก็หมายความว่าเราเข้าใจผิดแล้ว เราคิดว่าถูกแต่ไปปฏิบัติตามแล้วมันไม่ดีก็หมายความว่าผู้เทศน์พูดผิดแล้ว เทศน์ผิด ถ้าไปปฏิบัติตามเห็นว่าดี ปฏิบัติตามแล้ว เกิดความสุข เกิดความเจริญ ก็รู้ว่าผู้เทศน์พูดถูกละ เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่คิดไม่ไตร่ตรองมันก็ฟังเปล่าๆ เอาละ พอสมควรแก่เวลาแล้ว เอวัง ก็มีประการฉะนี้

เทศน์ที่ศาลาทรงธรรม วัดอโศการาม
๕ ตุลาคม ๒๕๕๖

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

นี้จะเทศน์จะสอน ข้อปฏิบัติก่อนนะ ให้ทำตามที่บอกนะ คือที่จะสอนจะเทศน์ เทศน์เกิดให้รู้ข้อปฏิบัติ เพื่อเอาไปประพฤติปฏิบัติตาม มันจะได้เกิดความสุขในชีวิตของเรา ถ้าเราทำตามวิธีถูกได้ ความสุขความสบายมันก็เกิดขึ้น คือ ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก็คือ ให้ทุกคน รู้สติที่กายของตน ทุกคนมีสติอยู่ที่กายทุกคนนั่นแหละ แต่ว่าเราไม่ได้นึกเราก็คล้ายๆ เหมือนกับว่าเราไม่มีสติอยู่ที่กาย ที่แท้เรามีสติอยู่ที่กายทุกคน นี่เรานึกดูเรามีสติอยู่ที่กายหรือเปล่า เราก็เกิดรู้ว่าเรามีสติอยู่ที่กาย สติที่กายนั่นแหละ มันเป็นคุณสมบัติ ทำให้สติสัมปชัญญะ ของคนมันดี มันจะพูดไปในทางไม่ดีเราก็จะรู้ เราพูดไปในทางที่ดีมันก็รู้ เราคิดไปในทางที่ดีมันก็รู้ คิดไปในทางที่ไม่ดีเราจะไม่รู้ ถ้าเราไม่รู้สติที่กาย เพราะฉะนั้น ให้ทุกคนทำสติที่กาย ให้รู้สติที่กายของตน ทุกคน เรามีสติอยู่ที่กายทุกคนนั่นแหละ เรานึกเราก็จะรู้ว่าเรามีสติอยู่ที่กายทุกคน แล้วนึกทำกายให้เบาด้วย สติของเราก็ให้เบา ความนึกความคิดของเราก็ให้เบาๆ นึกเบาๆ แล้วก็ใจมันก็ดี ถ้านึกแรง มันจะเป็นไปในทางที่ชั่ว มันเป็นไปทางที่ชั่วใจของเราก็จะไม่สบาย แล้วนึกไปทางที่ชั่ว ความชั่วมันก็เกิดขึ้นในจิตของเรา ถ้าเรานึกไปในทางที่ดี ความดีมันก็เกิดขึ้นในใจของเรา เมื่อความดีเกิดแก่ใจของเรา บุญมันก็เกิด บุญเกิดที่ใจของเรา ใจมันก็สบาย เรารู้ความที่สติที่กายของเราดีอยู่ ความคิดในทางที่ชั่วของเรามันก็จะเสื่อมไปจางไป ความคิดที่ดีมันก็จะเกิดขึ้น ความคิดที่ดี

เกิดขึ้นเมื่อไร ใจของเราก็สบาย ใจของเราก็มีความสุข เมื่อเรารู้สติที่กายของเราแล้ว จะเป็นศาสนาใดก็ตาม ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ถ้ารู้จักทำสติที่กาย ความสบายมันก็เกิดขึ้น ความสบายเกิดขึ้นก็เพราะบุญมันเกิดขึ้น การที่เรารักษาศีลห้าได้ ตามหลักพุทธศาสนานี่ เมื่อเราทำความดี คือเรารักษาศีลห้าไว้ได้ คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติในกาม ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุรา นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราทำได้อย่างนี้ จะมีประโยชน์แก่ตัวเรามาก ดูเผินๆ เหมือนไม่มีประโยชน์อะไร แต่เราใคร่ครวญดูแล้วเราจะเห็นว่ามันเป็นประโยชน์ คือเราไม่ฆ่าสัตว์หนึ่ง ไม่ลักทรัพย์หนึ่ง ไม่ประพฤติในกามหนึ่ง ไม่พูดปดเหลวไหลหนึ่ง ไม่ดื่มสุรา ได้ยินว่าอิสลามเขาก็ไม่กินเหล้ากันนะ อินเดียด้วยนะ อย่างนั้นนะ

ทีนี้เรามารู้สติที่กายของเราแล้ว แล้วเราลองนึกถึงท้องฟ้าดู ท้องฟ้าเราเห็นอยู่แทบทุกวัน เห็นอยู่เนืองๆ เราจำได้ เรานึกถึงภาพท้องฟ้าได้ ทุกคนลองนึกดู ลืมตาก็ได้ หลับตาก็ได้ นึกเบาๆ นึกเห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ เราก็เห็นไว้อย่างนั้นเฉยๆ เบาๆ นี่เป็นวิธีทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือทำให้ความรู้ของจิตมันไม่ส่ายไปทางนู้น ไม่ส่ายไปทางนี้ ถ้าความรู้ของจิตมันคิดไปทางนู้นบ้าง คิดไปทางนู้นบ้าง ทางนู้นบ้างไปทางนู้นบ้าง คิดเรื่อยไปอย่างนั้น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจิตฟุ้งซ่าน จิตไม่ฟุ้งซ่าน แต่ความรู้ของจิตมันฟุ้งซ่าน จิตมันอยู่ที่ท่ามกลางอกนี่ แต่ความรู้ของจิตมันคิดไปนู้นบ้าง ไปทางนู้นบ้าง ไปเชียงใหม่บ้าง ไปทางภาคใต้บ้าง ไปทางทิศเหนือบ้าง ทิศตะวันออกบ้าง คิดถึงลูกถึงหลานบ้าง คิดถึงบ้านถึงช่องบ้าง อย่างนี้ มันก็เป็นความฟุ้งซ่าน คิดอยากได้แบบ

นั้นบ้าง อยากเป็นอย่างนี้บ้าง มันก็ทำให้ฟุ้งซ่าน นี่เราเห็นท้องฟ้าเฉย อยู่อย่างนั้น ไอ้ความฟุ้งซ่านต่างๆ มันก็จะเสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไป เราเห็นท้องฟ้าอยู่เงาๆ ลางๆ กายมันก็จะค่อยเบา ใจมันก็จะค่อยเบา เพราะจิตมันไม่ฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านมันค่อนสงบไป สงบไป สงบไป ความฟุ้งซ่านมันก็เกิดบาป เป็นตัวบาป ถ้าความรู้ของจิต ก็เรามันมี ท้องฟ้าเฉยอยู่ จิตมันเป็นสมาธิอยู่ที่ท้องฟ้า ความรู้ของจิตอยู่ที่ท้องฟ้า เป็นสมาธิอยู่ที่นั้น แต่จิตอยู่ที่ท่ามกลางอกของเรา เรานึกทำกายให้เบา ทำใจให้เบา เห็นท้องฟ้าอยู่เงาๆ ลางๆ เราเห็นอยู่เฉยๆ เบาๆ อย่าไป ตั้งใจให้มันเห็นชัด เห็นอยู่เงาๆ ลางๆ ความเห็นท้องฟ้ามันจะชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น ที่มันชัดขึ้น ชัดขึ้นอย่างนั้น ก็เพราะว่า ไอ้ ความฟุ้งซ่าน ของเรามันสงบไป สงบไป สงบไป มันเบาลง เบาลง ความฟุ้งซ่านต่างๆ เป็นบาป พอความฟุ้งซ่านมันสงบไป สงบไป บาปมันก็เสื่อมไป บาป เสื่อมไป เสื่อมไปบุญมันก็เกิด เมื่อบุญเกิดใจของเราก็สบาย ใจของเรา ก็ไม่ฟุ้งซ่าน เรามีสมาธิเห็นท้องฟ้าอยู่อย่างนั้น เป็นสมาธิอยู่ที่ท้องฟ้านั่น เราเห็นอยู่เฉยๆ อื่นๆ เราก็รู้ได้ แต่ว่าท้องฟ้าของเราไม่หาย เราเห็น ท้องฟ้าเฉยอยู่อย่างนั้น ความสบายก็เกิดขึ้นแก่จิตแก่ใจของเรา ที่มัน สบายก็เพราะไอ้ความฟุ้งซ่านของเราเสื่อมไป ความฟุ้งซ่านเป็นตัวทุกข์ พอไปเห็นท้องฟ้าเฉย ไอ้ความฟุ้งซ่านมันเสื่อมไป เสื่อมไป ความทุกข์ มันเสื่อมไป ความสุขมันก็เกิด ความสุขมันก็เป็นตัวบุญ ทำให้เรามี ความสุข นั่งอยู่ก็มีความสุข นอนอยู่ก็มีความสุข เรานึกถึงท้องฟ้าแล้วรู้ ว่าจิตของเราอยู่ท่ามกลางอกนี่จิตเราไม่ได้ไปไหน จิตของเรารู้ได้ทั่ว รู้ได้ไกลแสนไกล รู้ไปถึงอเมริกาก็ได้ ถ้าทำจนชำนิชำนาญแล้วมันจะรู้ ทั่วโลกก็ได้ มันรู้ทั่วโลกอย่างนั้นใจของเราก็สบายมากขึ้น มันสบาย

มากขึ้นก็เพราะบุญเราเจริญมากขึ้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวบาป โลภ โกรธ หลง มันเสื่อมไปบาปมันก็เสื่อมไป บาปมันเสื่อมไป บุญของเราก็เกิดขึ้นเราก็สบาย เพราะฉะนั้น ทุกคนฟังอยู่ก็ให้เห็นท้องฟ้าอยู่ รู้กายของเราอยู่ด้วย รู้ว่าจิตของเราอยู่ท่ามกลางอกด้วย จิตเป็นของไม่มีรูปไม่มีร่าง ไม่ว่าของใคร ไม่ว่าคนชาติไหนก็ตาม มีจิตอย่างเดียวกันอยู่ที่ท่ามกลางอกเหมือนกัน แม้แต่ เดรัจฉาน เทวดา มาร พรหม ก็เหมือนกัน มีจิตอยู่ที่กายท่ามกลางอก เรานึกถึงความรู้ของจิตของเรา ว่าเดี๋ยวนี้ เรารู้สึกอย่างไร เราเป็นอย่างไร รู้สึกว่าจิตเราเป็นอย่างไร ฟุ้งซ่านอย่างไร เราเห็นว่าจิตเราฟุ้งซ่าน จิตเราไม่สงบ เรานึกถึงท้องฟ้าเสีย ก็ดูที่ท้องฟ้า เห็นท้องฟ้านิ่งอยู่ ความฟุ้งซ่านคือความไม่ดี เราเห็นท้องฟ้าเฉยอยู่อย่างนั้น ความฟุ้งซ่านมันก็เสื่อมไป เรานึกท้องฟ้าอยู่อย่างนั้น ความสบายก็เกิด เพราะความฟุ้งซ่านอันเป็นบาปเสื่อมไป เมื่อบาปเสื่อมไปความดีก็เกิด ความดีก็เป็นบุญ สุขเราก็เกิด ทุกคนเกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนอยากได้ความสุขกันทั้งนั้น คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉาน เทวดา มาร พรหม ใครๆ ก็ตาม ต่างคนก็ต่างอยากได้ความสุขด้วยกันทั้งนั้น

ทีนี้เราไม่รู้อุบายว่าอย่างไรจะได้ความสุข เราก็ได้ทุกข์บ้าง สุขบ้าง แล้วก็ไม่รู้ว่าทำอย่างไรถึงได้สุข ทำอย่างไรถึงได้ทุกข์ หรือเข้าใจอยู่ก็เข้าใจไม่ชัดไม่แจ้ง ถ้าเราทำสมาธิ รู้ว่าจิตของเราเห็นท้องฟ้าอยู่ ทีแรกเราเห็นแคบๆ ก่อน ตรงศีรษะของเราสูงลิบอยู่บนนู้น ถ้าเราเห็นแล้วเราจะดูให้เห็นกว้างออกๆ ที่ไหนเราเห็นแล้วอย่าให้หาย ท้องฟ้าอยู่ตรงศีรษะของเรา เราเห็นอยู่ไม่หาย นี่เราเห็นกว้างออกไป กว้างออกไป

ทั้งด้านหน้าด้านหลัง โดยเฉพาะด้านหลังอย่าละอย่าทิ้ง ด้านหน้ามันเห็นง่าย ด้านหลังมันเห็นยาก เราดูด้านหลังไว้ให้ดี ดูท้องฟ้าด้านหลังให้มันเห็นเป็นวงกลมเท่ากันเหมือนพระจันทร์เต็มดวง ถ้าเราเห็นแต่ด้านหน้ามันก็จะเหมือนเห็นพระจันทร์ครึ่งซีก มันเห็นทั้งด้านหน้าด้านหลังรอบกายของเรา เห็นกว้างออกไป กว้างออกไป กว้างออกไป จนถึงขอบฟ้าจรดดินรอบ ใจของเราก็จะสบายมากขึ้น เห็นขอบฟ้าจรดดินรอบแล้ว ท้องฟ้าของเราไม่หาย เราเห็นแผ่นดินริมๆ ขอบฟ้าอยู่ เห็นแผ่นดินริมๆ ขอบฟ้ารอบดีแล้ว ท้องฟ้าของเราไม่หาย เราดูแผ่นดินแต่ริมๆ ขอบฟ้าเรื่อยมาจนถึงที่เรานั่งอยู่นี่ สมาธิของเราก็กว้างใหญ่ ความสุขความสบายของเราก็มีมาก คือมีความเบาความสบายทางกายทางจิต สมาธิ สมาธิไม่ว่าศาสนาใด ก็เป็นของควรประพฤติปฏิบัติทั้งนั้น เพราะมันเป็นบุญเป็นกุศล ไม่ว่าชนชาติไหน จะถือศาสนาอะไรก็ตาม ถ้าทำสมาธิถูกอุบายแล้วจะเป็นไปเพื่อความสุข เพื่อความเจริญเพื่อสวรรค์เป็นอย่างต่ำ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเรามีสมาธินิ่งอยู่ แต่สมาธินี่มีสองประเภท ประเภทความชั่วก็มี ประเภทความดีก็มี สมาธิ ถ้าเราโกรธใครคนใดคนหนึ่ง พอเรานึกโกรธเท่านั้น บาปมันเกิดแล้ว คือโกรธนี่เป็นสมาธิเหมือนกัน แต่เป็นมิจฉาสมาธิ มันทำให้บาปเกิดแก่เรา ถ้าเราเห็นคนดีเรานึกถึงคนดี เราเห็นเขาว่าทำดีอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราปลื้มใจว่าคนนี้เขาทำดี เราเห็นเขาทำดีอย่างนี้มันก็เป็นสมาธิเหมือนกัน เห็นคนที่เขาทำดีนั้นแหละ สมาธิมันก็เกิดขึ้นที่เราเหมือนกัน นี่เราดูท้องฟ้าให้มันเป็นหลัก เราเห็นคนนู้นดีคนนี้ชั่วเราก็เห็นด้วย แต่ท้องฟ้าของเราไม่หาย ถ้าเราเห็นท้องฟ้าอยู่ ถ้าเห็นจนได้ทั่วแล้วก็มีกำลังมาก สมาธิ

กำลังมากก็คือเบามาก กายเบาใจเบามาก เห็นแผ่นดินทั่ว กายของเราก็เบามากขึ้นอีก ใจของเราก็เบามากขึ้นอีก บุญของเราก็เกิดมากขึ้นอีก ถ้าเรานึกถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ดี คนนั้นทำชั่วอย่างนั้น คนนั้นทำชั่วอย่างนี้ บาปมันก็เกิดขึ้นแก่เราแล้ว เราก็จะเป็นทุกข์ เราก็จะเป็นคนคับแคบ ถือว่าไม่ใช่พวกเขาบ้าง คนละศาสนากันบ้าง ถ้าใจเราดี สมาธิเราดี เราจะไม่ถือว่าคนนู้น ศาสนานู้น คนนี้ศาสนานี้ จะเห็นว่าศาสนาอะไรก็ตาม ถ้าเขาทำดีแล้วก็เป็นบุญหมด ก็จะรู้สึกอย่างนั้น เมื่อมันเป็นอย่างนั้นได้ รู้ว่าเขาก็ทำดี คนละศาสนากับเรา แต่เขาก็ทำดี เราก็ทำดี มันดีด้วยกัน ถึงแม้มันจะต่างกันแต่มันก็ดี ดีมากกับดีน้อย อันไหนศาสนาใดทำความดีได้ลึกซึ้ง ก็จะได้ความสุขลึกซึ้ง ศาสนาใดทำความดีได้แต่ตื้นๆ ก็ได้ความสุขแต่ตื้นๆ เป็นอย่างนั้น ที่นี้เราจะทำการทำงาน เราจะทำงานในหน้าที่ของเรา เราก็ทำด้วยความสุจริตอีก ทำดีไม่เอารัดเอาเปรียบคนนั้นคนนี้ มันก็เป็นบุญอีกเหมือนกัน อย่างนั้นมันก็เป็นสมาธิเหมือนกัน ทำงานมันก็เป็นสมาธิ เราเขียนหนังสืออยู่ก็เป็นสมาธิอยู่ สมาธิมันกว้างขวางอย่างนี้ ถ้าเราทำชั่วมันก็เป็นสมาธิอยู่ แต่เป็นสมาธิชั่ว บาปเกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราทำในสิ่งที่ดี บุญมันก็เกิดขึ้นแก่เรา เราก็สบาย เราไม่ได้ทำความชั่ว เราไม่ต้องหวาดไม่ต้องกลัวใครจะมาจับชั่วเราได้ เป็นอย่างนั้น เราทำดีทำโดยสุจริต ใจเราก็สบาย ใจสบายเพราะว่าถ้าเราทำสุจริตมันไม่เป็นบาป บาปไม่เกิดแก่เรา ใจเราก็สบาย ถ้าเราทำงานในหน้าที่ แต่เราทำคดโกงเอารัดเอาเปรียบคนอื่น บาปมันก็เกิดแก่เรา เราก็ต้องเป็นทุกข์อยู่ในใจ ถ้าเราทำชั่วในหน้าที่ของเรา คดโกงคนนั้นคนนี้ เราก็ไม่สบาย เพราะฉะนั้นเราตั้งอยู่ในความสุจริต มันก็จะสบาย ถ้าคนชาวพุทธรักษาศีลห้าได้ ศีลห้ามีกำลัง

ไม่มีที่เปรียบ ท่านว่าไว้อย่างนั้น แต่อธิบายยากนะ ศีลมีกำลังไม่มีที่เปรียบ ศีลเป็นอาวุธอัศจรรย์ ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ ศีลเป็นเกาะอัศจรรย์ ศีลสำหรับป้องกันอันตรายต่างๆ ให้เราได้ เรียกว่าเป็นเกาะอัศจรรย์ ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ คนที่มีศีล จะพูดจะเจรจา จะเดิน จะนั่ง จะนอนอะไร ดูอาการแล้วมันน่าพอใจ น่ารักน่านับถือ น่าเอ็นดู เป็นผู้มีความสุจริต มีความใส่ใจรักษาศีลห้าได้ ตกนรกไม่ได้ ในศาสนาพุทธว่า อย่างนั้น แต่ศาสนาอิสลามเขาต้องฆ่าสัตว์กินเอง คนละอย่างกับพุทธ แต่ว่า คนละอย่างกันก็ตามแต่ตั้งอยู่ในความสุจริต ศาสนาใดถ้าเป็นสุจริตแล้วก็เป็นบุญหมด นี่มันไปผิดตรงไหนก็เป็นส่วนผิด ถ้าเป็นส่วนถูกก็เป็นสุจริต เป็นศาสนาใดก็ดีหมดเป็นอย่างนั้น

เอ้าทีนี้ทุกคนที่ให้ดูท้องฟ้าอยู่ ผู้ใดเห็นแล้วให้ดูอยู่อย่างนั้น ฟังด้วยหลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ ตามองมาที่อาตมาก็ได้ แต่ใจอยู่ที่ท้องฟ้า แล้วก็รู้ว่าจิตอยู่ท่ามกลางอก ต่ำกว่าต้นคอด้านหน้าเพียงฝ่ามือ หนึ่งฝ่ามือเห็นไว้อย่างนั้น ทำไว้เนืองๆ ทำแล้วก็ ฟังแล้วทำแล้ว ถ้าผู้ใดยังทำไม่ได้ยังไม่เห็นท้องฟ้า ก็ลองนึกถึงหลังคาบ้านของตนเองดูก็ได้ หลังคาบ้านของเราที่เราอยู่นี่ เท่าที่สอนสอนมาทุกคน นึกถึงหลังคาบ้านของตนเห็นได้หมดทุกคน เห็นเงาๆ ลาง เมื่อเห็นหลังคาบ้านของเราเงาๆ ลางๆ แล้วเราก็ดูไว้อย่างนั้น เอาตามดูเห็นหลังคาบ้านนั่นแหละเป็นตัวอย่าง สำหรับที่เราจะดูท้องฟ้า ให้เห็นท้องฟ้าทั่วไป สำหรับคนที่ไม่เห็นท้องฟ้า เราเห็นหลังคาบ้านของเราเงาๆ ลางๆ เฉยอยู่ แล้วก็เราอยู่นี่หลังคาบ้านของเราอยู่ที่บ้านนู้น ท้องฟ้าสูงลิบอยู่บนนู้น เราเห็น

หลังคาบ้านไว้ อย่าให้หลังคาบ้านของเราหาย ให้เห็นอยู่อย่างนั้น แล้วก็ค่อยๆ ดูท้องฟ้า พอเห็นท้องฟ้าเงาๆ ลางๆ ได้เราก็ดูไว้เบาๆ ดูแรงเดี๋ยวมันจะหาย ดูเบาๆ แล้วกายมันก็จะเบา ใจเราก็จะเบา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเราก็จะค่อยๆ เบาลงไปตามลำดับ

ถ้าเราเห็นท้องฟ้าเฉยอยู่อย่างนั้น เบาเข้าเบาเข้ามันเห็นชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น แล้วเห็นกว้างออก กว้างออก กว้างออก มันเห็นทั่วท้องฟ้า ทั้งด้านหน้าด้านหลัง เห็นไปถึงขอบฟ้าจรดดินรอบ ท้องฟ้าขาว ทำเบาเข้านานๆ มันดีขึ้น ดีขึ้น สีมันก็ขาวดี ใจเราก็สบายมาก เราเคยโกรธเคยเกลียดใคร ไอ้โกรธเกลียดนั้นมันก็จะ เบาสบายไปได้ คนที่เราเคยโกรธเราเคยเกลียด เรานึกเข้าเราเกลียดทุกที นึกที่ไรก็เกลียดทุกที ถ้าเราดูท้องฟ้าเฉยๆ อย่างนี้ พอเห็นท้องฟ้าสว่างขาวดีแล้วก็ เรานึกถึงคนที่เราเกลียด ความเกลียดมันหายไปหมดได้ หายไปเกือบหมดบ้าง นี่ความโกรธก็เป็นทุกข์ ความเกลียดก็เป็นทุกข์ โกรธก็เป็นบาป เกลียดก็เป็นบาป นี่เป็นอย่างนี้ ทีนี้ พอเราเห็นท้องฟ้าเฉยอยู่นั่น ใจของเราเบาแล้ว กายเราก็เบาแล้ว ความโกรธความเกลียดของเราก็เบาลงแล้ว เราไปนึกถึงคนที่เราโกรธเราเกลียด อ้าวมันเบาลงไปแล้ว เอ้อ มันเบาไปแล้ว เราก็สบายขึ้นเยอะแยะได้ เห็นท้องฟ้าทั่ว เห็นแผ่นดินทั่ว เห็นกายอีก เห็นกายของเราด้านหลังก่อน เห็นด้านหลังทั่วดีแล้ว ให้เห็นด้านหลังไว้ เห็นด้านหน้าอีก เห็นทั้งด้านหน้าด้านหลัง เห็นอยู่อย่างนั้นเบาๆ ความโกรธความเกลียดของเรา ก็เบาลงไปอีก โกรธก็เป็นตัวบาป เกลียดก็เป็นตัวบาป โกรธมันก็ไม่ใช่เรา เราว่าเราโกรธ เราโกรธนะเราหลงต่างหาก เราไม่ได้โกรธ โกรธมันไม่ใช่จิต จิตมันไม่รู้จักเกิดไม่รู้จักดับ

ว่าจิตโกรธ จิตโกรธ จิตไม่ได้โกรธ ความโกรธมันย้อมจิต แล้วความโง่ของเรามันมีด้วยกันทุกคน โง่คิดว่าโกรธเป็นเรา ที่แท้โกรธไม่ใช่เรา โกรธเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง มันมาย้อมจิตให้เราโกรธ เราก็หลงว่าจิตของเราโกรธ ความจริงจิตของเราไม่ได้โกรธ หรอก นี้พอทำสมาธิเห็นท้องฟ้าทั่ว ความโกรธของเราก็บางลง เห็นแผ่นดินทั่วอีก ความโกรธของเราก็บางลงไปอีก เห็นกายเห็นลมหายใจเข้าออกทั่วกายอีก ความโกรธของเราก็จางหายไป เมื่อความโกรธของเราจางหายไป ความสุขมันก็เกิด นี่ ความโกรธเป็นบาป เป็นความชั่ว เมื่อบาปคือความโกรธบาปคือความชั่วมันเสื่อมไป เสื่อมไป บุญมันก็เกิดได้ ที่เกิดขึ้นมาเพราะความชั่วมันเสื่อมไป ใจเราก็เป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขแล้ว ก่อนที่เราจะตายใจเรามันยังเป็นสุขอยู่อย่างนี้ พอตาย ใจของเรายังเป็นสุขอยู่ใจเรายังไม่เปลี่ยน ใจเราเคยโกรธใครเราก็หายไปแล้วความโกรธนั้น ใจของเราเป็นสุข ตายแล้วเราก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ สวรรค์มีอายุยืนนานขั้นต่ำขั้นเทวดาชั้นพื้นดินก็มี บนต้นไม้ก็มี วิมานลอยอยู่บนอากาศก็มีสิ่งเหล่านี้ เราไม่เคยเห็น ถ้าเราทำสมาธิแบบนี้ นึกถึงท้องฟ้า เห็นท้องฟ้าทั่ว ไม่ให้ท้องฟ้าหาย เห็นขอบฟ้าจรดดินรอบ ไม่ให้ท้องฟ้า ไม่ให้แผ่นดินหาย แผ่นดินที่ขอบฟ้าจรดอยู่ก็ไม่ให้หาย เห็นแผ่นดินทั่วอีกท้องฟ้า ขอบฟ้า แผ่นดินเห็นทั่ว เห็นกายตัวเองอีก เห็นลมหายใจของตัวเองไหลเข้าไหลออกในรูจมูกเป็นสีขาวๆ คล้ายไอน้ำ คล้ายควันบุหรี่เห็นอยู่อย่างนี้ เดี๋ยวมันก็จะเห็นเทวบุตรเทวดาได้ เทวบุตรเป็นอย่างไรเทวบุตรในพุทธศาสนาเป็นอย่างไร เทวบุตรในศาสนาอิสลามเป็นอย่างไร เทวบุตรในศาสนาพุทธเป็นอย่างไร เทวดาทั้งหลาย พวกเทวดามีหกชั้น ชั้นที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่ ที่ห้า ที่หก ต่างเป็นสุขยิ่งๆ กว่ากัน

ตามลำดับชั้น เป็นอย่างนั้นนี้ ถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว เราทำไว้เนืองๆ เราเห็นท้องฟ้าทั่ว แผ่นดินทั่ว เห็นกาย เห็นลม แล้วก็รู้ว่าจิตของเราอยู่ท่ามกลางอกนี้ เราก็จะพิสูจน์ได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่าเทวดาเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น จริงหรือไม่ เราก็จะสามารถเห็นได้อย่างนั้น เราก็จะคุยกับพวกเทวดาได้ ถามว่าทำอย่างไรถึงได้มาเป็นเทวดาอย่างนี้ เขาก็ตอบเราได้ เพราะทำดีอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น นี่

ทีนี้ ทางพุทธศาสนา ไม่ได้สอนเพียงแต่ให้เป็นเทวดาเท่านั้น ให้เป็นพรหมด้วย ให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วย ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ทำสมาธิให้มีกำลังมาก มันก็เห็นโทษของความโกรธ ความเกลียด เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน มันเห็นชัดเจน ก็เห็นอุปาทานคือความที่ใจเราไปยึดว่านั่นมันเป็นเรา เป็นของๆเรา ความยึดอันนั้นดับไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็หลุดไปตามลำดับ เห็นความโลภหยาบๆ เห็นอุปาทานหยาบๆ อุปาทานหยาบดับ ความโลภหยาบๆ ก็ดับด้วย ที่นี้ ความโลภที่ละเอียดยังอยู่ อุปาทานละเอียดกว่ายังอยู่ พอทำสมาธิไป ทำไป ทำไป ความโลภอย่างกลางเราเห็นแล้ว และเห็นอุปาทานอย่างกลางด้วย เห็นทั้งอุปาทานทั้งความโลภอย่างกลาง เห็นว่าไม่ใช่ตน ชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นชัดอย่างนั้น ดูอยู่ ชัดถึงขนาดว่ามันไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน อุปาทานก็ไม่ใช่จิต อุปาทานดับวับไป ความโลภ ความโกรธ มันก็ดับวับไปพร้อมกับอุปาทานนั่น กายมันก็เบาหว๋องยิ่งกว่าเมื่อเป็นโสดาบันอีก ก็เป็นสกิทาคา เมื่อเป็นสกิทาคาแล้ว ทำต่อไปอีก มันก็เห็นความโลภ ความโกรธมันก็เบาไปกว่านั้นอีก แล้วก็เห็นอุปาทานที่เบากว่านั้นอีก

มันเห็นชัดอุปาทานดับ โลภ โกรธ หลงอย่างเบามันก็ดับด้วย นี่เป็นครั้งที่สาม ครั้งที่สี่ มันเห็นโลภ โกรธ หลง ที่เป็นอย่างละเอียดมีอยู่ที่จิตของเรา เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง โลภ โกรธ หลง มันไม่ใช่จิต เห็นอุปาทานอีก อุปาทานคือความที่จิตของเรามันโง่ มันหลงไปยึดว่านั่นเป็นเรา เป็นของๆ เรา ความคิดอย่างนี้มันไปยึดว่า มันเป็นเราเป็นของๆ เรา นี่อุปาทานอย่างละเอียด มันเห็นได้อย่างนี้ บาปอย่างละเอียดคือโลภ โกรธ หลง นั่นเป็นบาป มันเป็นของอย่างละเอียด อุปาทานก็เป็นอย่างละเอียดด้วย โลภ โกรธ หลงอย่างละเอียดเราเห็นแล้ว แล้วเราเห็นอุปาทานอย่างละเอียดด้วย เห็นอุปาทานและโลภไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนด้วยกัน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งทั้งสอง มันดับวาบไป ที่นี้เป็นอย่างไร จิตไม่มีโลภแล้วไม่มีโกรธแล้ว โลภ โกรธ หลง มันดับไปจากจิตหมด นี้โลภ โกรธ หลงมันดับหมดจากจิต ไอ้โลภ โกรธ หลงมันมาทำอะไรจิตไม่ได้ มาหลอกจิตให้หลงไม่ได้ ใจเราก็เป็นสุข ใจเราก็สบาย โลภอะไรก็ไม่มีซักอย่าง โกรธอะไรก็ไม่มีซักอย่าง ใครจะทำให้โกรธก็ไม่ได้ ผู้ที่ทำให้ความโลภ โกรธ หลงดับหมด ในศาสนาพุทธเรียกว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์ในพุทธศาสนาทั้งหลาย ผู้ใด ไม่สามารถจะทำพระอรหันต์ให้โกรธได้

พระองค์หนึ่ง ตื่นเช้าขึ้นแล้วก็ไปฉันที่บ้าน อุบาสก อุบาสิกาคู่หนึ่ง อุบาสกเป็นช่างเจียระไนพลอยสมัยพระพุทธเจ้านู้น วันนั้น ท่านตื่นเช้าแล้วเข้าไปบ้านที่จะฉันขณะนั้น เช้ากว่าทุกวัน ไปถึงที่นั้นอยู่ แล้วก็มีโต๊ะอยู่ข้างหน้าโต๊ะหนึ่ง อุปัฏฐากเป็นช่างเจียระไนพลอย กำลังหั่นเนื้ออยู่จะแกงเนื้อถวายพระ พอดีราชบุรุษของพระเจ้าแผ่นดินเอาพลอยมาเม็ดหนึ่ง มาส่งให้ ช่างเจียระไนพลอยก็มือหนึ่งถือเนื้อ อีกมือหนึ่งก็ถือ

มีดหั่นเนื้อ มือหนึ่งติดเลือดของเนื้อ นึกท้องฟ้าไว้นะ ฟังด้วยนึกท้องฟ้าด้วย ผู้ที่เห็นแล้ว ผู้ที่ยังไม่เห็นก็ดูหลังคาบ้านไว้อีก ที่นี้ คนของพระเจ้าแผ่นดินเอาพลอยมาส่งให้ ช่างเจียระไนก็เอามือซ้ายที่ติดเลือดติดเลือดของสัตว์ หมูหรือเนื้อก็ไม่รู้ ไปจับเม็ดพลอยทั้งที่มือเลอะๆ นั้นแล้วก็ว่างไว้บนโต๊ะหน้าพระ แล้วก็เข้าไปในห้อง เลี้ยงนกไว้ตัวหนึ่งนกกระเรียน พอช่างเจียระไนเข้าห้อง นกกระเรียนเดินผ่านมาทางนั้นมันได้กลิ่นคาวเลือด มันนึกว่าพลอยที่ติดเลือดเป็นก้อนเนื้อ พอจิกปั๊บก็กลืนเข้าปาก ช่างเจียระไนออกมาเห็นเม็ดพลอยหายไป ก็ถามพระถามว่าพลอยหายไปไหน ท่านเฉยเสีย ถ้าท่านบอกว่านกจิกเอาไป ช่างเจียระไนก็ต้องฆ่านก เพราะเป็นพระในพระพุทธศาสนาไม่ฆ่าสัตว์และไม่ไปพูดประพฤติต้องการให้สัตว์ตายด้วย ก็เลยเฉย นี่ ช่างเจียระไนเลยถามว่า ท่านเอาพลอยไปไหน พระก็บอกว่าไม่ได้เอาไปถ้าอย่างนั้นพลอยไปไหน ท่านก็เฉยเสียอีก โอ้ ทีนี้ก็บอกกับเมียว่าเราจะทรมานพระ เมียบอกว่าอย่าทำ ท่านมาฉันที่บ้านเราเจ็ดปี เราไม่เคยเห็นความชั่วของท่านเลย มีแต่ความดีทั้งนั้น ผัวไม่ยอม บอกว่า ถ้าพลอยเม็ดนี้หายไป ทรัพย์สมบัติของเราทั้งหมดนี่ยังเอาไปใช้พระเจ้าแผ่นดินไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราจะเอาไม้บีบขมับ บีบแล้วก็ทำให้แน่นขึ้นแน่นขึ้น เลือดไหลออกจมูกออกตา หนักๆ เข้าเลือดไหลออกจมูกออกตากลิ่นเลือดออกมา นกกระเรียนได้กลิ่นเลือดนั่น วิ่งออกมากินจะ เลือดพระช่างเจียระไนก็เตะนกกระเรียนตัวนั้นหงายท้องไปตาย พระท่านบอกหยุดก่อน หยุดก่อน หยุดก่อน ถอนก่อน ถอนก่อน ช่างเจียระไนก็ปล่อยเครื่องให้มันเบาออก พอเบาออก ท่านถามว่านกกระเรียนตายหรือยัง ช่างเจียระไนเอาตีนไปเขี่ยเห็นมันตาย ก็กำลังโกรธก็พูดว่า

ท่านก็จะตายเหมือนกับนกนี่แหละ ว่าอย่างนั้น พอบอกพระอย่างนั้น พระก็บอกว่า พลอยเม็ดนั้นอยู่ในท้องนกกระเรียน ช่างเจียระไนก็เอามีดมาชำแหละกระเพาะนกนั่น ก็ได้เม็ดพลอยออกมา มากราบขอขมา ท่านก็ไม่ถือ ท่านไม่โกรธ ใครๆ ทำให้อาตมาโกรธไม่ได้ ว่าอย่างนั้น เพราะท่านเป็นอรหันต์แล้ว ช่างเจียระไนก็บอกว่า ก็ท่านไม่โกรธ ก็ขอให้ทุกวันๆ ต่อนี้มาฉันที่นี่ทุกวันเหมือนอย่างเคย ท่านบอกว่า ท่านเห็นโทษการเข้าบ้านแล้วว่ามันมีอันตรายอย่างนี้ ว่าอย่างนั้น เพราะฉะนั้นทีหลังเขาจะใส่บาตรกันเล็กๆ น้อยๆ เราจะไปที่นั้นก็แล้วกัน ก็เลยไม่ไปบ้านนั้นอีก นี่ก็เมื่อไม่ไปบ้านนั้น ก็เที่ยวไปที่ที่ของที่เขาจะถวายพระที่จะเดินทีละองค์สององค์ ท่านก็ไปที่นั้น เวลาฉันอิ่มท่านก็กลับ อยู่ไม่นานท่านก็ไปด้วยอำนาจที่ถูกบีบขมับนั่น นกกระเรียนตายแล้วก็เข้าท้องของเมียช่างเจียระไนพลอยนั่น แล้วก็ เมียของช่างเจียระไนนั้นตายแล้วก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ ส่วนช่างเจียระไนนั้นก็ขอขมาพระแล้วก็ยังไม่พ้นนรก ยังต้องไปนรก นี่เป็นอย่างนี้

เรื่องบาปบุญมีอย่างนี้ เรื่องบาปเรื่องบุญนี่ บุญก็เกิดจากทำความดีทุกอย่างเป็นบุญหมด ทำความชั่วทุกอย่างก็เป็นบาปหมด ขี้ปดมดเท็จเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นอะไรๆ เป็นบาปหมด ถ้าเราเกิดมาแล้วเราทำความชั่วอยู่เนืองๆ ตายแล้วเราก็ต้องตกนรก พ้นจากนรกแล้วบุญยังไม่มีเราก็ต้องไปเป็นอื่นๆ อีก เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นนก เป็นหอย เป็นกุ้ง เป็นปลา เป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อยเราต้องเป็นไปทั้งนั้น แม้เราทำความชั่วไว้ก่อน แล้วต่อมาเรามาทำความดี รักษาศีลห้าได้ครบถ้วน ไม่ขี้ปดมดเท็จ ไม่ลักขโมยของใคร ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด

ไม่ดื่มสุราเมรัย ทำอยู่นานๆ ใจมันเบิกบานแจ่มใสเพราะบุญมันเกิด รักษาศีลห้าได้แล้วบุญมันเกิด จิตใจผ่องใส ตายแล้วมันก็ได้ไปสวรรค์ แต่สิ้นบุญบนสวรรค์ บนสวรรค์อายุยืนต่างๆ กันไป ชั้นต่ำต่ำแต่พื้นดิน บนต้นไม้ ที่วิมานลอยอยู่บนอากาศนี่ เก้าล้านปีของมนุษย์ อายุของสวรรค์ ชั้นสูงขึ้นไปมากกว่าสามชั้นนี้ถึงสี่เท่า เอาสี่คูณเข้าเป็นเท่าไร นี่เป็นชั้นที่สอง ชั้นที่สามก็เอาสี่คูณชั้นที่สอง ได้มันก็มากกว่านั้นอีกสี่เท่า ถ้าอยากจะรู้ชั้นที่สี่ได้เท่าไรก็เอาสี่ไปคูณชั้นที่สามเข้าอีกสี่เท่าก็เป็นชั้นที่สี่ มากกว่านั้นเป็นสี่เท่า สี่เท่า สี่เท่าอย่างนี้ มีอยู่ถึงหกชั้น ชั้นพื้นดิน ชั้นต้นไม้ ชั้นบนอากาศนี่นับเป็นชั้นหนึ่ง เหนือจากนั้นเป็นชั้นดาวดึงเป็นชั้นที่สอง ดาวดึงส์แล้วก็ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตตี รวมเป็นหกชั้นอย่างนี้ มากกว่ากันเป็นสี่เท่า สี่เท่าตามลำดับ ถ้าผู้ที่ทำความเพียรจนสมาธิมีกำลัง เบาสบายมาก กายก็เบา ใจก็เบา ความโลภ ความโกรธ ความหลง หายหมด ไม่โกรธใคร ถ้าได้อย่างนี้ ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมบนพรหมโลก พรหมบนพรหมโลกมีสิบกว่าชั้น ชั้น หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ถึงสิบหกชั้น ชั้นที่หนึ่งนี่ พอไปเกิดเป็นพรหมแล้วมีอายุอยู่ได้ ช้านานถึงเศษหนึ่งส่วนสามของแผ่นดินของโลก ชั้นที่สองมีอายุยืนนานถึงครึ่งหนึ่งของโลก คือแผ่นดินนี่ ชั้นที่สามมีอายุเท่ากับแผ่นดินที่เกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง ชั้นที่สาม เท่ากับสองชั้น ไปเกิดบนพรหมแล้วก็มีอายุสองเท่าของโลก โลกเกิดแล้วทำลายไป เกิดแล้วทำลายไปสองครั้ง จึงเป็นชั้นที่สี่ จึงสิ้นอายุ ชั้นที่ห้า โลกเกิดขึ้นแล้วทำลายไป เกิดขึ้นแล้วทำลายไปถึงแปดสิบครั้ง จึงสิ้นอายุ ชั้นที่หก สามสิบสอง ไปอย่างนี้เรื่อยๆ อาตมาก็นึกไม่ออก จำได้แต่นึกไม่ออก ชั้นสูงสุดของพรหมที่เป็นปุถุชน มีอายุหกสิบสอง

ล้านปี โลกเกิดแล้วทำลายไป เกิดขึ้นแล้วทำลายไป เกิดแล้วทำลายไป ทั้งหมดสองล้านปีจึงสิ้นอายุมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ ถ้าเคยทำชั่วไว้บ่อยๆ ตายแล้วไปตกนรกอีก เป็นอย่างนั้น

นี่เราเป็นอริยะเป็นโสดาบัน เกิดบนสวรรค์แล้วไม่ตกนรกอีก เป็นสกิทาคาก็ไม่ลงนรกอีก เป็นอานาคาก็ไปเกิดบนพรหมโลกห้าชั้น ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ไปอยู่บนห้าชั้นนี้ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ แล้วไม่ต้องเกิดอีกเลย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากมันไม่มี ไม่มีความอยากอะไร ไม่มีกิเลสอะไร ไม่มีรัก มีแต่เมตตา จะว่าคนนั้นคนนี้ไม่มี มีแต่เมตตา พวกนี้เป็นอรหันต์มีแต่เมตตานะ ไม่มีเกลียดใคร ไม่มีรักใคร มีแต่เมตตา พอสิ้นชีวิตแล้วจิตออกจากร่าง ไม่มีอะไรกระทบได้เลย ดิน น้ำ ลม ไฟ กระทบไม่ได้ อยู่ที่ไหนอยู่ได้ไม่มีอะไรกระทบ นี่พระอรหันต์เป็นสุขมาก ถ้าเรายังไม่ถึงนั้น หรือเรายังเป็นปุถุชนอยู่ จะเป็นปุถุชน เทวดา มาร พรหม เหล่านี้ ตายแล้วสิ้นชีวิตตกนรกได้ เพราะบาปที่ทำไว้ก่อนมีอยู่ หรือทำดีอยู่ก่อนแต่ภายหลังทำชั่ว มันก็ตกนรกอีกเหมือนกัน พอพ้นจากนรกแล้ว ไปอยู่บนสวรรค์เป็นสุขได้เหมือนกัน สิ้นบุญบนสวรรค์แล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เวียนตายเวียนเกิดอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ ถ้ายังไม่ได้มรรคผล ต้องเป็นทุกข์กันอยู่อย่างนี้

นี่แหละ ผู้ฟังฟังแล้วคิดอย่างไรบ้าง เราต้องการจะพ้นไหมความทุกข์ที่ต้องเกิดต้องตาย เราเกิดมาพ่อแม่เลี้ยงดูมาด้วยความยากลำบาก พอเติบโตมาแล้วเราต้องเรียนหนังสืออีก เรียนหนังสือจนเก่งแล้ว สามารถทำการทำงานได้ แล้วก็ต้องทำการทำงานลำบากอีก ก็ต้องมีหนาวมีร้อน ในโลกนี้ ถ้าพูดเผินๆ ดูเผินๆ ก็เหมือนว่า เรามีสุขบ้างมี

ทุกข์บ้างนะ ความจริงสุขเราไม่มีเลย เราเข้าใจผิดต่างหาก จะทำอะไร ไม่ทำอะไรมันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น นอนอยู่มันก็เป็นทุกข์ นั่งอยู่มันก็เป็นทุกข์ กินอยู่มันก็เป็นทุกข์ เปิบข้าวเข้าปากมันก็เป็นทุกข์ ต้องเคี้ยวต้องกลืน ห่มผ้าห่มผ่อนอาบน้ำอาบท่า เข้าส้วม เยี่ยวบ้างขี้บ้าง ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเต็มไปด้วยทุกข์ทั้งนั้น แต่เราเข้าใจว่าเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง เพราะเราเข้าใจไม่พอ ถ้าคิดดูให้ดีๆ เราจะเห็น ว่าเราเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์อย่างหนึ่งมันเบาบางบ้าง เราสำคัญว่าเป็นสุข

คนที่เขาทำสมาธิได้ฌานถึงเหาะเหินเดินอากาศได้ก็ดี นึกให้กายลอยไปทางนู้นทางนี้มันก็ไป นั่นก็คิดว่าเป็นสุขเหลือเกิน มันก็เป็นทุกข์ปกปิดนั่นแหละ ได้อย่างนั้นก็เข้าใจว่าเป็นสุข ที่แท้เป็นทุกข์ปกปิด คือเราสำคัญว่าเป็น สุข ถ้าปัญญามีพอแล้วจะเห็นว่านี่มันไม่ได้สุขมันทุกข์ปกปิด พอเห็นชัดมันเห็นสุขไม่มี เขาก็ได้มรรคผลเหมือนกัน แล้วไม่ต้องตกนรกไม่ต้องไปเกิดไม่ต้องเป็นเดรัจฉานอีก ได้มรรคผลแค่เป็นโสดาบันเท่านั้น แล้วทำต่อไปต่อไปก็ได้สำเร็จอรหันต์ ไม่ต้องเกิดอีกไม่ต้องมีพ่อมีแม่ไม่ต้องมีลูก สบายเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป

นี่ชีวิตของพวกสัตว์ทั้งหลาย ทั้งสัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา มาร พรหม แบบด้วยกัน เรานี่เราว่าเราเป็นมนุษย์ เป็นมนุษย์ประเสริฐนัก เห็นหมาเห็นแมวเราก็นึก เอ้ย นี่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่แท้ไอ้สัตว์เดรัจฉานนั้นแหละเราก็เคยเป็นมาแล้ว แต่ชาตินี้เราเป็นพระแล้วเป็นฆราวาสเป็นมนุษย์แล้ว เราจำไม่ได้ เราก็นึกไอ้พวกนี้เลวทรามสัตว์เดรัจฉาน กูเป็นมนุษย์ คิดว่าอย่างนั้นดูถูกมัน เปล่าหรอกที่แท้ไอ้เราก็เคยเป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นหมาเป็นแมว เป็นกุ้งเป็นหอยเป็นปูเป็นปลา

มาแล้ว เพราะเราชอบกินกุ้งกินหอยกินปูกินปลา ตายไปก็เลยตกนรก พ้นจากนรกแล้วก็มาเป็นกุ้งเป็นหอยเป็นปูเป็นปลา ให้คนอื่นเขากินบ้าง เป็นอยู่อย่างนี้

นี่ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องดี เราจะได้โสดา สกิทาคา เพียงแค่เป็นโสดานี่ บาปที่เราเคยทำไว้แต่ก่อนมันยังติดอยู่ในจิตในใจ พอเป็นโสดาบันขึ้นมาเมื่อไร บาปเหล่านั้นมันหลุด เราก็ไม่ต้องรับบาปที่จะต้องไปตกนรก หรือไม่ไปสู่นรกก็ตาม มันก็หลุดหมด มันหลุดแล้วมันก็ไปตกนรกอีกไม่ได้ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไปได้ถึงอรหันต์ก็ไม่ต้องเกิดอีก นี่ เรื่องเท่านี้พวกเราทั้งหลาย ที่ยังไม่รู้ก็ควรจะรู้ไว้บ้าง เราต้องใคร่ครวญดู เรานี่ไม่ใช่ว่าเราจะเป็นมนุษย์ได้ทุกชาติทุกชาติ เป็นมนุษย์นี่มันเป็นได้น้อยนัก แต่ถ้าเราทำความดี ทำสมาธิจนได้ฌาน มันก็เป็นพรหมอยู่หลายชาติหลายกัณฑ์ เป็นห้าร้อยกัณฑ์ก็มี โลกเกิดแล้วทำลายไป เกิดแล้วทำลายไปถึงห้าร้อยครั้งอย่างนี้ พรหมถึงห้าร้อยครั้ง พอสิ้นอายุแล้วบาปเก่ามาถึงเข้าเอ้า ไปตกนรกได้เหมือนกัน ถ้าไม่ได้ไปตกนรกก็ไปเป็นสัตว์อย่างนั้นอย่างนี้ นี่ก็เป็นไปได้เรื่อยๆ อย่างนี้ ถ้าเราทำจนได้โสดาบันแล้ว เราไม่ต้องตกนรกอีก แล้วเราทำต่อไปเราก็จะได้สำเร็จอรหันต์ ตามหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ค้นพบมาอย่างนี้ ที่นี้ พวกเราใคร่ครวญดูศึกษาดู เห็นดีเห็นงามด้วย เกิดความเคารพนับถือในคุณพระพุทธเจ้าอย่างนั้น บุญของเราก็เกิดไม่ใช่น้อย แล้วเราทำตามคำสอนพระพุทธเจ้าอีก บุญของเราก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ หนักๆ เข้าเราก็ได้เป็นโสดา สกิทาคา อานาคา อรหันต์ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

ไม่ต้องมีลูกมีผัวมีเมีย ไม่ต้องทำการทำงานให้มันยุ่งมันยากอะไรหรอก โลกทั้งโลกมันไม่มีอะไรที่เป็นสุขแท้จริงเลย ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นแล้วมันต้องทำลายไป ทำลายไป ทำลายไป มันเกิดแล้วทำลาย เกิดแล้วทำลายมันก็เป็นพรหม ถ้าเป็นพรหมแท้จริงมันก็ไม่ทำลาย นี่อะไรก็ไม่ทำลาย ก็นี่หนะ ก่อนนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ เอาไปเอามาก็ต้องมาเปลี่ยนเป็นอย่างนี้ ก่อนนี้ก็เป็นอีโลงโคลงเคลงกว่านี้ อันนี้ก็มั่นคงแข็งแรงมาก ดูน่าเลื่อมใส ต่อไปมันก็พังทลาย มันก็เก่าลงเรื่อยๆ แล้ว เก่าทุกวันทุกเวลาทุกนาทีทุกวินาที นี่ชราอย่างนี้ ชีวิตของเราก็เหมือนกันอย่างนั้น เมื่อเราใคร่ครวญดูเราก็จะเห็นว่า โอ้ เราไม่สมควรจะทำชั่วเราควรจะทำความดีไว้ให้เป็นที่อยู่สบายสักหน่อยหนึ่ง อย่าให้เป็นทุกข์มาก มันต้องเกิดต้องตาย ก็อย่าให้ทุกข์มากนัก แล้วถ้ามีโอกาสเราก็มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้อง ถ้าทำถูกต้องได้เมื่อไร มันก็จะได้สำเร็จมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อานาคา ตลอดถึงอรหันต์ แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

เทศน์ข้อปฏิบัติ วัดอโศการาม
๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

นะโมตะสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

วันนี้จะพูดถึงพระองค์หนึ่ง ท่านทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระธรรมกถึกประกอบด้วยองค์เท่าไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุใดแสดงธรรม ไม่พูดถึงทุกข์ ไม่สอนให้คนรู้จักทุกข์ ไม่สอนให้คนฟังรู้จักดูทุกข์ ภิกษุนั้นไม่ชื่อว่าพระธรรมกถึก คือไม่ใช่พระนักเทศน์ เป็นอย่างนั้นแล้วพระองค์ก็ตรัสอีกว่า ภิกษุบวชแล้ว ไม่ตั้งใจทำความเพียรเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ภิกษุนั้น ชื่อว่าไม่ใช่ภิกษุที่ดี ผู้ใดบวชแล้ว ตั้งใจทำความเพียรเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ภิกษุนั้นชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติชอบ

ทีนี้ เมื่อขยายความ ออกไปก็จะเห็นว่า การที่จะปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ ให้หลุดจากทุกข์ จะไปละทุกข์มันละไม่ได้ จะต้องดูทุกข์ให้เห็นชัด จนรู้ว่าทุกข์ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตน เห็นชัดถึงขนาดทุกข์ก็ดับไป นี่ มันจึงได้มรรคผล เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา ไปตามลำดับ การที่เราจะทำให้ทุกข์ดับได้ ตามปกติเท่าที่ฟังๆ มา ที่เขาสอนสอนกัน เขาสอนว่าให้ละอย่างนั้น ให้ละอย่างนี้ ละความโลภ ละความโกรธ ละอย่างนี้ไม่มีใครละได้ ความละมีสามระดับ ระดับแรกก็เรียกว่า ตทังคปหาน แปลว่าละด้วยเหตุนั้น ก็ได้แก่การรักษาศีล รักษาวินัยไว้ดีนั่นเอง เรียกว่าตทังคปหาน ละความชั่วได้ ด้วยอำนาจของศีลของวินัย ระดับที่สองเรียกว่า วิขัมภนปหาน คือเมื่อฌานเกิดเมื่อไร กามก็สงบ อุปกิเลสก็สงบ ดังพระบาลีว่า วิวิเจวะกาเม วิวิจจะอกุสเลหิ สะวิตะกัง สะวิจาลังวิเวกยัมปีติ สุขังปาระมังฌานัง นี่ เมื่อเราทำสมาธิจนกามสงบ อกุศล

ธรรมสงบ ความโลภ ความโกรธ มันก็สงบด้วย มันเคยโกรธใครมันก็ไม่โกรธ เคยเกลียดใครมันก็ไม่เกลียด นี่ฌานเกิด มันไม่โกรธใครไม่เกลียดใครละ เป็นได้แค่นี้ แต่ว่าเมื่อฌานเกิดนี่แหละ โพธิปักขิยธรรมทั้งเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน คนที่ตั้งใจทำสติปัฏฐาน ๔ แต่ว่าฌานไม่เกิด สติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่เกิด เราจะทำอย่างไรก็ตาม ถ้าฌานไม่เกิดแล้วสติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดไม่ได้ เมื่อใดฌานเกิดสติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดได้ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๔ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้นพร้อมกัน การที่จะเกิดขึ้นพร้อมกันได้อย่างนั้น ก็ต้องอาศัย ศีลและวินัย ถ้าเป็นพระก็ต้องวินัยครบถ้วน ต้องอาบัติก็ต้องรีบแสดงอาบัติเสีย อย่าให้มันเป็นอาบัติอยู่ช้านาน อาบัติเกิดบาปมันก็เกิด บาปเกิดความโง่มันก็เกิดไม่รู้ตัว อีกอย่างหนึ่ง ถ้าทำผิดวินัยแล้วเราไม่แสดงอาบัติเสีย บาปมันก็เกิดอยู่นั่น พอแสดงอาบัติเสียบาปมันก็หยุด มันหยุดแล้วบาปมันก็ยังติดอยู่นั่น แต่ว่ามันไม่ห้ามมรรค ห้ามผลแล้ว เมื่อเราต้องอาบัติแล้วเราแสดงอาบัติเสียในวันนั้นในคืนนั้น ไม่รอไปเป็นแล้วเป็นอีก เราแสดงอาบัติเสียแล้ว เราทำความเพียรถูกต้องมรรคผลเกิดได้ พอมรรคผลเกิดได้ พอเป็นโสดาบันแล้วบาปที่เราทำไว้มันก็หลุดไป บาปอะไรอะไรที่เราทำไว้ก่อนมันหลุดไปแล้ว เป็นโสดาบันแล้วก็ทำชั่วไม่ได้ ถึงจะทำชั่วได้โดยพลั้งเผลอ บาปมันเกิดมันก็เข้ามาติดจิตติดใจของเราไม่ได้อีก เป็นอย่างนั้น แล้วที่นี้ พูดถึงการละกิเลสนี่เราไปตั้งใจละ เท่าที่ฟังๆ มาที่เขาสอนสอนกันเขาว่า ให้ละความโลภละความโกรธ ละความหลง ไอ้โลภ โกรธ หลง นี่มันสงบได้ด้วยอำนาจของฌานสมาบัติ ปฐมฌาน โลภ โกรธ หลง มันก็สงบได้มากแล้ว พอ

ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มันก็ยิ่งระงับชัดขึ้น ชัดขึ้น ดีขึ้น ดีขึ้น แต่มันก็ทำให้ โลภ โกรธ หลงมันดับไม่ได้ เพียงแต่สงบได้ ที่เรียกว่า หินทับหญ้า พอฌานเสื่อมมันก็กำเริบขึ้นมาอีก นี่ฌานที่จะเกิดได้ง่าย เท่าที่รู้มาก็รู้สึกว่า กสิณนะมันเกิดง่าย ทีนี้ถ้าเราจะทำกสิณ เราเอา ท้องฟ้านั่นนะเป็นกสิณจะดีกว่า เรานึกถึงท้องฟ้า เห็นท้องฟ้าได้เงาๆ ลางๆ เราไม่เพ่งไม่จ้อง ถ้าเราเพ่งเราจ้องมันจะกลับมืดกลับมัว เราไม่ เพ่งไม่จ้องเราเห็นเงาๆ ลางๆ เท่าที่สามารถจะรู้ได้ จะเห็นได้ มันไม่เห็นแต่มันรู้ ก็รู้อยู่อย่างนั้นแหละ รู้ไป รู้ไป เดี๋ยวมันก็เห็นขึ้น เห็นขึ้น ทำให้เบา นึกให้เบา มีสติรู้กายทั่วกายด้วย กายเบาใจเบา ดูท้องฟ้านิ่งอยู่ที่เดียว เมื่อมันนิ่งอยู่ที่เดียว เห็นท้องฟ้าเฉยนิ่งอยู่อย่างนั้น

ท้องฟ้านั่นแหละเป็นตัวเอกัคคตารมณ์เป็นที่ตั้งที่อาศัยของสมาธิ ที่เป็นเอกัคคตารมณ์แปลว่า อารมณ์เป็นเลิศ คือมันทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราเบาลง เบาลง เบาลง จึงเรียกว่าเอกัคค ตารมณ์ท้องฟ้า เราเห็นท้องฟ้าทำให้อารมณ์ของเรา ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจต่างๆ มันเสื่อมไป เสื่อมไป มันสงบลง สงบลง ท้องฟ้าจึงชื่อ ว่าเอกัคคตารมณ์เป็นอารมณ์เลิศ คือมันช่วยให้โลภ โกรธ หลง ของเรา มันสงบระงับไป เบาไป เบาไป เป็นอย่างนั้น โลภ โกรธ หลง มันเป็น ตัวบาป มันสงบไป ความรู้ของจิตของเราที่มันติดอยู่กับท้องฟ้า มันก็ดี ขึ้น ดีขึ้น สมาธิ สมาธินี่ ท่านแปลกันว่า ความรักษาใจมั่นชื่อว่าสมาธิ อันนี้ไม่รู้ว่าแปลกันมานานเท่าไร ความจริงสมาธิไม่ได้แปลว่ามั่น มั่น นั่นเป็นวิเสสนะของสมาธิ สมาธิแปลว่าตั้งอยู่ ทรงอยู่ นี่ตำราวิสุทธิ มรรค พระพุทธโฆษาจารย์ท่านแสดงไว้ดีแล้ว คือท่านทำเป็นคำถาม เป็นภาษาบาลีว่า เกนะเถนะสมาธิติ แปลว่าอย่างไรชื่อว่าสมาธิ

นี้คำตอบก็มีว่า สมาทานะ เถนะสมาธิ แปลว่า ความตั้งอยู่ ความทรงอยู่ก็ได้ ตั้งอยู่ก็ได้ ธาธาตุแปลว่าตั้งอยู่หรือทรงอยู่ เป็นอย่างนั้น สมาธิคือความที่ความรู้ของจิตตั้งอยู่ที่อารมณ์ เรานึกถึงท้องฟ้า ก็มีท้องฟ้าเป็นอารมณ์ แต่จิตอยู่ท่ามกลางอก ตำราวิสุทธิมรรคว่าผิด จิตอยู่ที่หทัยวัตถุนี่ผิด เป็นอย่างนั้น แต่ว่าอะไรเป็นสมาธิ อะไรชื่อว่าสมาธิอันนี้ถูก ความที่จิตตั้งอยู่ที่อารมณ์เรียกว่าสมาธิ

เมื่อเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่า จะเป็นเทวดา มนุษย์ หรือเดรัจฉานก็ตาม พอตื่นนอนขึ้นมาก็มีสมาธิ สมาธิเกิดทุกคน เห็นอะไรมันก็เป็นสมาธิหมด เห็นต้นเสา เห็นพระพุทธรูป เห็นดวงไฟ เห็นอะไรก็เป็นสมาธิหมดนั่นแหละ เห็นแว๊บหนึ่งก็เป็นสมาธิแว๊บหนึ่ง เห็นอยู่วินาทีก็เป็นสมาธิวินาที ดูอยู่สองสามวินาที มันก็เป็นสมาธิอยู่สองสามวินาที พอย้ายไปดูอันนู้นก็เป็นสมาธิอยู่ที่นู้น นี่สมาธิเรามีอยู่ตลอดเวลาที่เราตื่น เราไม่ต้องทำสมาธิมันมีอยู่โดยสภาพของมันแล้ว แต่ว่าเราต้องการให้สมาธิของเรามันดี เราให้มันหยุดนิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง สักอันหนึ่ง เราต้องการจะให้ฌานมันเกิด เราก็นึกถึงท้องฟ้าเฉยอยู่อย่างนั้น เราเห็นท้องฟ้ากว้างออก กว้างออก กว้างออก เห็นทั่วท้องฟ้า อ้าว สมาธิของเรากว้างใหญ่นี่ เป็นอภิภูยะธิสาสะพา อัปมา นะธรรมะธินา แปลว่าคลอบคลุมทิศทั้งปวงอันหาประมาณมิได้ อภิภูยะสาสะพา อัปมา นะสมาธินา คลอบคลุมทิศทั้งปวงด้วยสมาธิอันหาประมาณมิได้ แปลว่าอย่างนั้น เมื่อสมาธิกว้างใหญ่ไพศาลอย่างนี้ เห็นท้องฟ้าทั่ว เห็นแผ่นดินทั่วอีก ท้องฟ้าไม่หาย เห็นท้องฟ้าทั่วแล้วเราดูแผ่นดินอีกไม่ให้ท้องฟ้าหาย เห็นแผ่นดินทั่วอีก เห็นท้องฟ้าทั่วเห็นแผ่นดินทั่ว เห็นกายทั่วอีก ก็เป็นกายคตาสติ ท้องฟ้าก็เป็นกสิณ เห็นแผ่นดินก็เป็นกสิณ

เห็นกายก็เป็นกายคตาสติ เห็นลมหายใจเข้าออกทั่วกายอีก มันเห็นท้องฟ้าได้เห็นแผ่นดินได้ เห็นกายได้มันก็เห็นลมได้ที่นี้ อานาปานสติมันก็เจริญ อานาปานสติ เห็นลมเข้าออกทั่วกาย เข้ารูจมูกออกทั่วกายออกปลายเส้นผมด้วย หายใจออกรูจมูก เข้าปลายเส้นผมเข้าทั่วกายทุกขุมขน อานาปานะสติของเรามีกำลังแล้ว ปัญญามันก็เกิดขึ้น ปัญญาเราไม่ต้องค้นไม่ต้องหา มันจะเกิดขึ้นเราเห็นเองเมื่อเราทำอยู่อย่างนี้ มันจะเกิดให้เราเห็น ทีนี้ เมื่อมันเห็นลมเข้าออกทั่วกาย ท้องฟ้า ขอบฟ้า แผ่นดิน กาย ลม เราก็เห็นด้วย เราเห็นท้องฟ้าได้ทั่วแผ่นดินทั่วนี่ อภิภูยะนิสานิสาสปา อัปมานะสมาธินา สมาธิของเรากว้างใหญ่ไพศาล เห็นทั่วโลก มันก็เห็นโลกทั้งโลกนี่ ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นสังขารหมด เพราะมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ก้อนโลกก็ยังเป็นสังขาร เพราะมีธรรมชาติปรุงแต่งให้เป็นโลกขึ้นมา

นี่ เราจะละอะไร อะไรในโลกนี้สักอย่างไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ใช่เรา มันมาย้อมจิตเรา มันมาเกิดอยู่กับจิตเราด้วยอำนาจของอวิชชา อวิชชา อวิชชา ถ้าแปลง่ายๆ ก็แปลว่าความโง่ อวิชชา วิชชาแปลว่าความรู้ยิ่ง รู้แจ้ง รู้วิเศษ อวิชชาคือไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง ก็คือโง่นั่นเอง อวิชชาก็คือความโง่นั่นแหละ นี่ถ้าเราทำกรรมฐานถูกอุบาย บาปอกุศลต่างๆ มันสงบไป สงบไป สงบไป อวิชชามันก็เสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไป วิชชามันก็เกิดขึ้น เกิดขึ้น เกิดขึ้น หนักๆ เข้ามันก็เห็นทุกข์ เห็นกิเลส เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง โลภ เราพูดว่าโลภ โลภ แต่เราไม่เห็นตัวโลภ เราโลภ เราดูความโลภ เมื่อฌานเราเกิดแล้ว สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗

เกิดขึ้นพร้อมกัน เรารักษาฌานของเราไม่ให้เสื่อม โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดคือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๔ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยะมรรคมีองค์ ๘ ก็ไม่เสื่อม เมื่อฌานไม่เสื่อม เพราะทั้งเจ็ดหมวดนั้นเกิดเพราะอำนาจของฌาน เมื่อฌานไม่เสื่อม ทั้งเจ็ดหมวดก็ไม่เสื่อม เมื่อทั้งเจ็ดหมวดไม่เสื่อม ทั้งเจ็ดหมวดนี้มีกำลังมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น กำลังมากคือความเบา มันเบามากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น ปัญญาเราก็มากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น ถ้าเราไปเก๊กไปเกร็งมานะของเรามันขึ้น พอมานะขึ้นเราก็นึกว่าเราเก่ง เราฉลาด ที่แท้มันโง่ มานะมันขึ้น ความโง่มันก็เกิด เป็นอย่างนั้น ทำให้มันเบา พอมันเบาแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เบาได้เร็ว มันเบาได้เร็ว มันเบาลงไปเท่าไร ปัญญามันก็เกิดมากเท่านั้น

ถ้าเราทำสมาธิแล้วเรารู้สึกว่าดี เอ้อ ดีอกดีใจว่าเราเก่ง เราทำได้อย่างนั้นอย่างนี้ อ้าว มานะมันขึ้นอีกแล้ว มานะมันก็เป็นตัวโง่อีกนะ นี่เป็นอย่างนี้ สมาธิเกิด ฌานเกิดแล้วมันคงที่ แผ่กระจายกว้างขวางดีแล้ว เราทำให้เบาลงไปอีก ฌานเราก็ละเอียดเข้าไปอีก มันจะเลื่อนขึ้นไปเป็นฌานที่สอง ที่สาม ที่สี่ ถ้าเราทำไปเรื่อยๆ ก็ถึงอรูปฌาน อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อกิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ เห็นละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป อรูปฌานทั้งสี่นี่ก็คือจตุตถฌานนั่นเอง พอถึงจตุตถฌานแล้ว ทำไป ทำไป จตุตถฌานมันละเอียดเข้ามันเห็นว่าง ว่างหมด ทุกสิ่งทุกอย่างเห็นอยู่โด่ แต่มันรู้สึกว่าว่าง เอ้า ต่อมา มันละเอียดเข้าไปอีกมันก็เห็นวิญญาณ คือความรู้ของเรามันรู้อะไร มันนึกไปทางไหน ก็เห็นรู้ไปหมด ไม่มีประมาณ อ้าว ต่อไปก็เห็น ละเอียดเข้าไปอีก ก็ อกิญจัญญายตนะมันก็เกิด เห็น

อยู่โด่ๆ แต่มันรู้สึกไม่มีอะไร เป็นอย่างนั้น อ้าว ต่อไปก็ มันลืมไปอีกแล้ว เนวสัญญานาสัญญายตนะ จะว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ ว่ารู้ก็ไม่ใช่ ว่าไม่รู้พอนึกเข้ามันก็รู้ อ้า เป็นอย่างนั้น เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ มันก็ไม่ใช่ตนอีก เราเห็นอยู่อย่างนั้น ดูไปดูมามันก็เห็นไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตนมันเห็นชัดขึ้นมา ไม่ใช่ตน ก็เห็นว่ามันเป็นก้อนทุกข์นี่ละ นี่เป็นอย่างนี้ เห็นเป็นก้อนทุกข์ อ้าว ก้อนทุกข์ไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนนี่ เห็นจิตด้วย ถ้ามันเห็นทุกข์ได้แล้วมันก็เห็นจิตด้วย จิตอยู่ท่ามกลางอก ไม่ใช่ว่าอยู่ที่หทัยวัตถุเหมือนอย่างตำราวิสุทธิมรรคว่า พระพุทธโฆษาจารย์ท่านไปทำอันนี้มาจากที่ลังกา ตอนนั้นท่านยังเป็นปุถุชนอยู่ แม้ท่านจะมีฌาน มีอภิญญาณก็ตาม แต่ท่านยังเห็นจิตไม่ได้ ผู้ที่จะเห็นจิตได้ ต้องให้วิปัสสนาขั้นที่หนึ่งเกิดก่อน วิปัสสนาขั้นที่หนึ่ง ก็คือ มันเห็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า เวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ เห็นติดอยู่ที่เดียวกัน มันเป็นก้อนเดียวกันทั้งสี่อย่างนี้ นี่ รู้ว่าเวทนามันไม่ใช่จิต สัญญาก็ไม่ใช่จิต สังขารก็ไม่ใช่จิต วิญญาณก็ไม่ใช่จิต เวทนา เวทนา โบราณจารย์ท่านแปลว่า ความเสวยรสอารมณ์ เรียกว่าเวทนา หมายถึงจิตเสวยรสอารมณ์นะ ใช้เป็นราชาศัพท์ มันก็เลยเพี้ยนๆ ไปนะ ถ้าใช้ภาษาสามัญก็ความที่จิตรู้รสอารมณ์ ถ้าว่าอย่างนี้มันชัดดี จิตรู้รสของอารมณ์ ว่าอารมณ์นี้มีรสเป็นสุข อารมณ์นี้มีรสเป็นทุกข์ อารมณ์นี้มีรสไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ นี่ รู้อย่างนี้ จึงรู้ว่า เวทนาไม่ใช่จิต ไม่อย่างนั้นเราสงสัยว่าเมื่อครูสอนปริยัติบอกว่า ขันธ์ห้ามีห้าอย่าง รูปขันธ์คือกาย เป็นส่วนกาย ว่าอย่างนั้น แล้วก็นามสี่ นามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นส่วนจิต อ้าวเราก็งง เอ้ เป็นส่วนจิตแล้วทำไมว่าไม่ใช่ตน ก็เป็นจิตก็

ต้องเป็นตนซิ นี้ถ้าเรา สติปัฏฐาน ๔ เกิดเมื่อใด เราก็เห็นเวทนานี่มันไม่ใช่จิต มันเป็นอาการรู้ของจิต จิตมันรู้รสของอารมณ์ เรียกว่าเวทนานี้ สัญญาอีก เพราะสติปัฏฐาน ๔ เกิด ก็รู้สัญญาอีก สัญญาแปลว่าความจำ แต่ที่แท้สัญญาคือความรู้ รู้ดีรู้พร้อม รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์นี่ นี่ สัญญาเป็นความรู้ไม่ใช่ความจำ แต่เพราะ สัญญาคือความรู้นี่มันจำได้ สัญญาเลยแปลว่าความจำเสีย เป็นอย่างนั้น สังขารละ สังขารบางคนเข้าใจว่าความนึกคิดปรุงแต่ง ใช่ นึกคิดปรุงแต่งก็ใช่ แต่อันนี้ไม่ใช่ความนึกคิดปรุงแต่งอย่างนั้น สังขารเป็นสังขารขันธ์ที่สี่นี่ มันไม่ใช่ความปรุงแต่ง เป็นความจงใจเพื่อจะรู้นั่นรู้นี่ พอตื่นปั๊บขึ้นมา สังขารนี่ทำหน้าที่ พอสังขารทำหน้าที่มันก็ตื่น วิญญาณมันตื่นขึ้นละ เวลาหลับวิญญาณมันสงบ มันอยู่กับจิต มันไม่ทำหน้าที่ มันสงบอยู่เฉยๆ ที่เรียกว่าอยู่ในภวังค์ อยู่ในที่เกิด คือที่จิตเกิดจากจิต วิญญาณ นี้พอมันเคลื่อนออกจากจิต ความจงใจของจิตที่จะรู้นั่นรู้นี่มันก็เกิด ทำให้รู้สุขรู้ทุกข์ รู้เวทนา เห็นอันนั้นอันนี้จำได้ เรียกว่าสัญญา ไอ้ความจงใจที่จะรู้นี่เป็นตัวสังขารขันธ์ ทำให้วิญญาณรู้นั่นรู้นี่ เป็นอย่างนี้ ที่นี้เมื่อเราเห็นขันธ์ห้าได้อย่างนี้แล้ว นี่เป็นวิปัสสนาขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สองก็เกิด เห็นว่าความสงสัยต่างๆ มันก็หายสงสัย ว่าเราเกิดขึ้นมาได้เพราะอะไร ก็เพราะอวิชชานั่นเองเป็นต้นเหตุให้เกิดอย่างนี้ อย่างนี้ แล้วก็รู้ว่า ถ้าเราทำอวิชชาให้ดับหมดเราก็ไม่ต้องเกิดอีก มันก็รู้ได้อย่างนั้น แล้วต่อไป ถ้าเรายังไม่รู้ว่าทำอย่างไรให้ถึงมรรคผลได้ เราจะต้องค้นหาอีก ถ้าเราฉลาดพอแล้วละก็ เรานึกดูเฉยๆ เราต้องการจะให้พ้นทุกข์ แต่เราค้นหานั่นๆนี่ๆเราจะหาไม่เจอ พอหยุดดูเฉยเราจะเห็นว่า อ้อ นี่ นี่ นี่ เราจะต้องดูเฉยๆอย่างนี้ เราจะ

รู้ว่าอันนั้น อันนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะเห็นความเกิดความดับของสิ่งทั้งหลายของสัตว์ทั้งหลาย นี่เป็นวิปัสสนาขั้นต่อไป เราเห็นเรื่อยไปจนสังขารุเปกขาญาณ ถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว ต้องการให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ออกไม่เจอ หาอุบายไม่ได้อีก ดูเฉยๆ ไปเดี๋ยวมันเห็นทุกข์ขึ้นมา เห็นอุปาทานด้วย เห็นชัดเจนขึ้นไป ชัดถึงขนาดอุปาทานดับทุกข์ก็ดับ ก็ถึงมรรคผล ถ้าเป็นโสดา กิเลสของปุถุชนดับก็เป็นโสดาบัน เป็นโสดาบันแล้วที่นี้ เราก็พูดกันว่า พระโสดาบันละสังโยชน์สาม สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เปล่า พระโสดาบันไม่ได้ละสังโยชน์ สังโยชน์มันหลุดไปจากจิตของพระโสดาบันต่างหาก พออุปาทานและทุกข์ดับไปเมื่อไร สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสก็ดับด้วย เป็นโสดาบันอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าพระโสดาบันละสังโยชน์สาม สังโยชน์สามมันหลุดไปจากพระโสดาบันต่างหาก เป็นอย่างนั้น นี่ ที่นี้จุดสำคัญก็มีอยู่ว่า เราจะต้องรักษาสมาธิของเรา เราต้องทำกรรมฐานจนฌานเกิด ถ้าฌานไม่เกิดวิปัสสนาก็ไม่เกิด วิปัสสนาก็ไม่เกิด สัมมัปปธาน ๔ ก็ไม่เกิด อิทธิบาทสี่ก็ไม่เกิด อิทธิบาท ๔ ก็มีอยู่แต่มันไม่ใช่อิทธิบาทโพธิปักขิยธรรม มันเป็นอิทธิบาทของชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ ของนักเรียน ของพวกนักวิทยาศาสตร์ของใครๆ มีทั้งนั้นแหละ มีกันทุกคน คนขี้เกียจขี้คร้านก็ยังมีอิทธิบาท ๔ มีกันทุกคน คนชั่วคนดีมีทั้งนั้น แต่ว่ามันไม่ใช่อิทธิบาทโพธิปักขิยธรรม มันไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ถ้าฌานเกิดเมื่อไร อิทธิบาทที่มีมีอยู่มันกลายเป็นอิทธิบาทโพธิปักขิยธรรม คือมันให้เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นพร้อมกัน นี่ ถ้าเรารู้หลักอย่างนี้แล้วเราทำอย่างนี้ ปัญญาของเราก็จะค่อยเกิดขึ้น เกิดขึ้น เกิดขึ้น

หนักๆ เข้าวิปัสสนามันเกิดถึงที่เราก็ได้มรรคผล ก็เป็นอริยะบุคคล ต่อไปเราก็เห็นได้แล้วก็ปฏิบัติไปได้อย่างนี้ เห็นกิเลสของเราที่ยังเหลืออยู่ มันละเอียดกว่าของปุถุชน ของปุถุชนดับ ของพระโสดาบันยังอยู่ ของพระโสดาบันดับ ของพระสกิทาคาก็ยังอยู่ เห็นของพระสกิทาคาอีก ของพระสกิทาคาดับ ของพระอนาคาก็ยังอยู่ ละเอียดกว่ากัน ละเอียดกว่ากันโดยลำดับ พอของพระอนาคาดับ มันก็หมด โลภ โกรธ หลง อะไรมันหมด ความโกรธ ความเกลียด อะไรมันหมด พระอรหันต์ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ใครๆ ทำให้พระอรหันต์โกรธไม่ได้ เป็นอย่างนั้น นี้ถ้าเราทำให้ถูกอุบาย เราไม่ได้ทำศีลและวินัยของเราให้ครบถ้วน เราทำศีลของเราให้บกพร่อง ฌานเกิดมันก็ไม่เป็นสัมมาฌาน ถึงเป็นมันก็ไม่เป็นชัดเจนแจ่มแจ้ง

ถ้าวินัยของเราดี เราทำสมาธิไปเรื่อยๆ ฌานเกิด กามสงบ อกุศลธรรมสงบไป แต่ว่าวินัยของเราไม่ครบถ้วน มันก็แกมด้วยมิจฉาฌาน ปัญญามันก็ไม่พอ เป็นอย่างนั้น ถ้าวินัยของเราพอแล้ว ฌานเกิด เป็นสัมมาฌาน สัมมาทิฐิเกิด โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ปัญญาของเราก็รุ่งเรืองขึ้น ปัญญาเรารุ่งเรือง แรกๆ เราก็สงสัย เอ้อ ทำไมเราไม่ฉลาดเหมือนก่อน ทำไมเราไม่เก่งเหมือนก่อน เอ้อ พอฌานของเราตั้งอยู่นาน โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวดก็ตั้งอยู่นาน ปัญญาของเราก็เจริญขึ้น มากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น เราก็จะรู้ อ้าว ไอ้ที่ว่าเราเก่ง เราฉลาดก่อนๆ นั้นมันโง่ต่างหาก มันเกิดรู้ขึ้นมาอย่างนี้ อะไรอะไรมันก็เบาขึ้น ต่อไป มันดูต่อไปเห็นกิเลสของเรา เห็นความโกรธ เรานึกว่าโกรธนี่เป็นเรา จิตเราโกรธ เรานึกว่าอย่างนั้น ทำไป ทำไป เราเห็นชัดขึ้น อ้าว จิตเราไม่ได้โกรธ โกรธมันไม่ใช่จิต มันเป็นตัวกิเลสต่างหาก นี่มันรู้

อยู่อย่างนี้ อ้าว มันเห็นกิเลสแล้วมันเห็นจิตอยู่ในจิตด้วย ตามปกติกิเลสก็ตาม โลภก็ตาม โกรธก็ตาม มันคุมกายคุมจิตเราทั่วหมด พอเราดูเห็น เรารู้แต่ว่าโลภเป็นอย่างนั้น โกรธเป็นอย่างนั้น เราไม่เห็นตัวโลภตัวโกรธหลอก นี่เราดูเฉยอยู่มันเห็นชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น มันเห็น อ้าว โลภเป็นอย่างนี้ ตัวโลภนี่มันไม่ใช่จิต เห็นจิตด้วย นี่ที่มันจะได้มรรคผลมันต้องเป็นอย่างนี้ อย่าไปตั้งใจละอันนั้นละอันนี้ สติปัฏฐาน ๔ เราไปตั้งใจทำสติปัฏฐาน ๔ แต่ว่าเราไม่ได้ทำฌาน พวกอภิธรรมแกสอนว่าอย่าทำสมาธิ เพราะว่าสมาธิมันละกิเลสไม่ได้จริง ว่าอย่างนั้น ให้ทำวิปัสสนา แล้วว่า วิปัสสนาก็คือสติปัฏฐาน ๔ แกว่าอย่างนั้น ให้ทำสติปัฏฐาน ๔ ก็สติปัฏฐาน ๔ ถ้าฌานไม่เกิดสติปัฏฐาน ๔ ก็เกิดไม่ได้ จะทำอย่างไรมันก็ไม่เกิดอยู่นั่นแหละ แม้จะทำสติไว้ที่กาย สติที่กายมีอยู่แล้วไม่ต้องไปทำมัน เราดูเข้าไปมันก็รู้ ดูบ่อยๆ ก็เห็นชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น เพราะสติมันเกิดอยู่ที่กายของเรา จิตมันอยู่ที่ท่ามกลางอก สติมันก็อยู่ที่ท่ามกลางอกนี่ สติก็คือความนึกความระลึกของจิตนั่นแหละ มันระลึกตรงนี้สติมันก็อยู่ตรงนี้หละ อยู่ทั่วกายเรานี่แต่เราไม่ได้ดู เป็นอย่างนั้น ที่แท้สติมันก็อยู่ทั่วกายนี่ ถ้าเราดูสติทั่วกายปัญญาเราก็เกิดขึ้น

ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันก็เบาลง เบาลง เบาลง เมื่อไรฌานเกิดปั๊บขึ้นมาสติที่กายมันก็หยุดนิ่งชัดเจนดี รู้กายได้ชัดเจนดี กายทำดีทำชั่วอะไร สติมันก็รู้ชัด เป็นอย่างนั้น ปัญญามันก็เกิด ข้อปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลนี่ นิดเดียวเท่านี้เองไม่มาก ข้อสำคัญ ฆราวาสก็ให้มีศีลบริสุทธิ์ พระก็ต้องมีวินัยครบถ้วน อ้า แล้วก็ต่อไปทำสมาธิให้ฌานเกิด แล้วก็ให้สมาธิแผ่กว้างทั้งภายในภายนอก คือสมาธิที่กายแผ่ออกไปเต็มโลกเต็มจักรวาลนี่ ให้เป็นอย่างนี้ได้ มันก็จะดีมาก

พระพุทธเจ้าตรัสถึงศีลถึงสมาธิถึงปัญญาดีแล้วก็กล่าวเป็นนิคมคาถาว่า อะธิสีลัง อะธิจิตตัง อะธิปัญญันจะ วิริยะจะวา นี่บรรทัดหนึ่ง บรรทัดที่สองว่า ถามะวา ติติมาชาเย สโตพุทติง ปริโนจะเย บรรทัดที่สามว่า ยะถาภูเล ปัจฉา ยะถา ปัจฉา ตะถาภูเล บรรทัดที่สี่ ยะถาติวา ยะถาอะโท ตะถาอุตธัง ตะถาอะโท บรรทัดที่ห้า ยะถาธิวา ยะถาละติง ยะถาธิวา บรรทัดที่หก อภิภูยะ ทิสาสปา อัปมานะสมาธินา แสดงว่าศีล สมาธิ ปัญญานี่มันทำให้มีกำลังมาก มีปัญญามาก มีอะไร อะไรตามที่กล่าวอีกสี่ห้าบรรทัดนั่นนะ เกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนั้น เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ศีลกับสมาธินี่ ศีลและวินัยสองอย่างนี้เป็นกำลังสำคัญยิ่ง เราจะต้องรักษาวินัยไว้ให้ดี ฆราวาสก็ต้องรักษาศีลห้าศีลแปดไว้ให้ดี แล้วจะทำสมาธิให้ถึงมรรคผลได้ ถ้าวินัยไม่ดี ศีลไม่ดี มันก็ไม่ได้ วินัยไม่ดี ศีลไม่ดี สมาธิทำไป มันก็ไม่เป็นโพธิปักขิยธรรม ผู้ที่จะได้มรรคผลจะต้องทำโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดให้เกิดขึ้นได้ พูดอย่างนี้ อาจจะมีการ มีผู้คัดค้านได้ เพราะมีตัวอย่างอยู่ อย่าง อริยะตกเบ็ดอยู่ พอพระพุทธเจ้าไปหยุดใกล้ นายอริยะก็วางคันเบ็ด พระพุทธเจ้าไปพร้อมด้วยสาวกมากมาย แล้วก็ พระพุทธเจ้าถามพระสารีบุตรก่อน เธอชื่ออะไร พระสารีบุตรก็ตอบ ข้าพระองค์ชื่อสารีบุตร พระโมคลาก็ตอบ ข้าพระองค์ชื่อโมคลานะ ถามเรื่อยไปจนสุด หันมาถามนายอริยะว่าเธอชื่ออะไร ชื่ออริยะ ว่าอย่างนั้น อ้า พระองค์ตรัส ชื่ออริยะทำไมถึงฆ่าสัตว์ พระอริยะต้องไม่ฆ่าสัตว์นี่ พระองค์ตรัสย่อๆ เท่านี้ นายอริยะได้โสดาบันเอ้อ ทำไมได้ง่าย ไม่ได้ทำฌานสักหน่อย มีคนคงจะค้านอย่างนี้ได้ ข้อนี้ถ้าเขาถามอย่างนี้ก็พอจะตอบได้ว่า ท่านไม่ต้องทำหรอก ฌานมันเกิดแล้วโพธิปักขิยธรรมมันก็เกิดขึ้นด้วย เคยให้คนมีทิพยจักษุถามนาย

อริยะ เป็นเทวดาอยู่ ถามว่า เมื่อพระพุทธเจ้าไปยืนอยู่ใกล้ๆ รู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง บอกว่าใจมันเฉยอยู่อย่างนั้น ใจเฉยนั่นก็คือฌานเกิดนั่นเอง มันเฉยมันไม่หวั่นไหวมันไม่หวาดไม่กลัวอะไร มันเฉยนิ่ง แสดงว่าฌานของเขาเกิดโดยไม่ต้องตั้งใจทำให้เกิด แต่มันเกิดด้วยอานุภาพคุณของพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นผู้มีใจเฉยด้วยกันทั้งนั้น เป็นอย่างนั้น

เอ่อ เพราะใจของพระอริยะนั่นเป็นฌานนั่นแหละ โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดก็เกิดขึ้นแก่จิตของนายอริยะนั่นครบถ้วนเหมือนกัน พอพระพุทธเจ้าตรัสอย่างนั้น ปัญญามันก็เกิด อุปาทานของปุถุชนมันก็ดับปุ๊บไป ทุกข์ของปุถุชนมันก็ดับด้วยก็เป็นโสดาบัน เป็นอย่างนั้น นี่พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน หรือพระพาหิยะนั่น ท่านไม่ได้ทำ แต่ว่าไฟปิติของท่านล้นหลามเหลือเกิน พอเห็นพระพุทธเจ้าก็เดินเข้าไปหา พระอรรถกถาจารย์บอกว่าเหมือนอย่างลอยไปว่าอย่างนั้น นี่แสดงว่าฌานของท่านมีกำลังมากแล้ว โพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดมันเกิดขึ้นแก่ตัวแก่จิตของท่านแล้ว พอเข้าไปเฝ้า พอพระพุทธเจ้าบอกว่า ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ได้ยินเท่านี้ ได้สำเร็จอรหันต์ ทำไมถึงสำเร็จได้ สำเร็จได้เพราะอะไร เพราะโพธิปักขิยธรรมของท่านเกิดแล้ว ฌานของท่านเกิดโพธิปักขิยธรรมเจ็ดหมวดของท่านก็เกิด ท่านจึงรู้ว่า อ้าว ท่านไม่ได้เห็นสักแต่ว่าเห็นเหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าบอก ได้ยินสักแต่ได้ยินไม่ใช่อย่างนั้น ท่านเห็นสิ่งใดดีก็ชอบใจ เห็นสิ่งใดดีบ้าง ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง ได้ยินสิ่งใดดีบ้างไม่ดีบ้าง ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง ท่านเห็นว่าชอบใจก็เป็นกิเลส ไม่ชอบใจก็เป็นกิเลส ท่านเห็นกิเลสของท่านในจิตของท่าน โอ้ เราไม่ได้เห็นสักแต่ว่าเห็นนั่นแหละ เราเห็นแล้วเรา

ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง เอ่อ กิเลสนี่ เรามีกิเลสนี่ ดูกิเลสเห็นกิเลส เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง กิเลสไม่ใช่ตน หลุดหมดทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งอย่างหยาบอย่างกลางอย่างละเอียดหลุดหมดเป็นอรหันต์ นี่ ใครจะมาค้านว่าพระพาหิยะไม่ได้ทำสมาธิแล้วจะเอาฌานมาจากไหนจะมาค้านอย่างนั้นไม่ได้ทั้งนั้น

พอเห็นพระพุทธเจ้าฌานของท่านก็มีกำลังมากมาย ก่อนที่จะเห็นพระพุทธเจ้าฌานของท่านก็มีอยู่แล้ว แต่ท่านไม่รู้ แต่ท่านตั้งใจเป็นอย่างนั้นฌานมันก็เป็นอย่างนั้น พอเห็นเข้าฌานของท่านก็มีกำลังมากขึ้นอีก ปัญญาของท่านก็รุ่งเรืองขึ้นอีกก็เห็นกิเลสของตนได้ เห็นกิเลสของตนได้ เห็นกิเลสไม่ใช่จิตไม่ใช่ตนชัดเจนแจ่มแจ้ง อุปาทานก็เห็น เห็นได้ชัดเจนอย่างนั้นมันก็ดับปุ๊บไป กำลังน้อยก็เป็นโสดาบัน กำลังน้อยปัญญาน้อยก็เป็นโสดาบัน พระพาหิยะกำลังของท่านมากปัญญาของท่านมาก ละเอียดลึกซึ้งมาก เห็นชัดทั้งอย่างหยาบอย่างกลางอย่างละเอียด และอย่างละเอียดที่สุด กิเลสก็หลุดหมด เป็นพระอรหันต์ไปเลย เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจ ทำตามที่กล่าวนี้เท่านี้ ลองดู มันจะเป็นได้อย่างที่ว่านี้หรือไม่ ทดลองทำดูมันก็จะรู้ได้ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าสอนพระกาลามะ พวกกาลามะ บอกว่าอย่าเชื่อตาม สิบอย่างไม่ต้องเชื่อแต่ว่าอย่าละเสีย ให้พิสูจน์ดูให้รู้ชัด ว่ามันผิดหรือมันถูกที่เขาพูดอย่างนั้นอย่างนั้น อย่างนั้น นี่ก็เหมือนกัน ที่พูดอยู่นี่ ฟังแล้วยังไม่เข้าใจก็ต้องดูให้รู้ ว่าพูดนี่มันถูกหรือเปล่า ทดลองทำดู ลองนึกดูท้องฟ้าดู ถ้าเห็นท้องฟ้าได้ทั่วแล้วอย่าให้มันหาย เห็นท้องฟ้าได้ทั่วแล้วอย่าให้มันหายดูแผ่นดินอีก เห็นแผ่นดินทั่วแล้วไม่ให้หายอีก เห็นทั้งท้องฟ้าทั้งแผ่น

ดินด้วย เห็นกายอีก เห็นกายแล้วก็ไม่ให้หายอีก ท้องฟ้าไม่หายแผ่นดินก็ไม่หายกายก็ไม่ให้หาย เห็นลมหายใจเข้าออกอีกแล้วดูเป็นอย่างไร เพียงแต่เห็นท้องฟ้าชัดเท่านั้น สติปัฏฐาน ๔ มันก็เกิดแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันก็สงบไป เราไม่ต้องไปละอะไรซักอย่างเดียว ดูมันอยู่อย่างเดียว ดีก็ดู ชั่วก็ดู ดีก็ไม่เอาชั่วก็ไม่ละ ดูทั้งนั้นดูให้มันรู้ชัด พระบาลีว่า ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญเญยยัง เขาแปลว่า ทุกขขะองอริยสัจเป็นของควรกำหนดรู้ นี่แปลผิดบาลีอีก ปะริญเญยยันติ ไปแปลว่า ควรกำหนดรู้ ปะริญเญยยัง ปะริญเญยยันติมันแปลว่ารู้รอบ รู้ยิ่ง รู้วิเศษ ถ้าพอเห็นทุกข์แล้วก็ ทุกข์เห็นแล้ว กำหนดรู้แล้ว แล้วปล่อยไปมันก็เปล่าๆ เราไม่ปล่อยดูมันอยู่ให้รู้ชัดรู้แจ้ง เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง ทุกข์นี่มันเป็นอย่างนี้ อ้าว มันทุกข์แท้ๆ ทุกข์ล้วนๆ ไม่มีสุขเจือปน มันต้องเห็นชัดเจนอย่างนั้น เห็นชัดเจนอย่างนั้นแล้วก็ยังไม่หยุดต้องดูมันอยู่อย่างนั้น มันชัดถึงขนาดอวิชชาของปุถุชนก็ดับ อวิชชาดับ อวิชชาดับ ทุกข์และสมุทัยและกิเลสมันก็ดับด้วย เท่านี้เอง ไม่ต้องไปละอะไรเลย ดูมันอยู่เท่านี้ อย่าให้ฌานของเราเสื่อม นั่ง นอน ยืน เดิน นึก เห็นฌานไปได้เรื่อยๆ นึกเมื่อไรก็เห็น นึกเมื่อไรก็เห็น ไม่มีเข้าไม่มีออก มันเป็นอย่างนั้น สมาธิก็ไม่มีเข้าไม่มีออก นึกปั๊บก็เป็นสมาธิ มันเป็นสมาธิอยู่หมด เห็นอะไรก็เป็นสมาธิอยู่หมด คนเราเนี่ยเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราดูสมาธิของเราดูฌานของเราอยู่เนืองๆ เห็นนิมิตอยู่ เราเห็นนิมิตอยู่ฌานของเราก็ไม่เสื่อม ถ้าเราไม่ดูนิมิตนานๆ ฌานมันก็ค่อยๆ เสื่อมไป เสื่อมไป เสื่อมไป อ้าว พอนึกถึงฌานแล้ว อ้าว ได้มั่วๆ อ้าว ฌานยังไม่พื้น ดูไปอีก ดูเบาๆ ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันชัดขึ้น ชัดขึ้น ฌานมันพื้น นี่อย่างนี้มันก็ลำบาก ถ้าเราเห็นนิมิตไว้

เนืองๆ ฌานมันไม่เสื่อม ปัญญาของเราก็เจริญขึ้นเรื่อยๆ หนักๆ เข้า ปัญญามันชัดขึ้น ชัดขึ้น ชัดขึ้น มันก็หลุดไปเอง เป็นอย่างนั้น กิเลสมันหลุดไปแล้วมันไม่กลับมาเกิดอีก มันดับไปแล้วไม่เกิดอีก เรียกว่านิพพานได้นะ นิพพานแปลว่าดับนะ กิเลสมันดับเรียกว่านิพพาน เป็นอย่างนั้น เป็นโสดาบันก็เป็นนิพพานขั้นหนึ่ง สกิทาคาก็เป็นนิพพานขั้นที่สอง อนาคาก็เป็นนิพพานขั้นที่สาม อรหันต์ขั้นที่สี่ นี่เป็นอย่างนี้ไม่ต้องเกิดอีก แสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

บทสรุป

ท่านผู้ใดที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเกิดความศรัทธาพร้อมความปิติ แล้วน้อมนำแนวคำสอนขององค์หลวงปู่มาปฏิบัติจนเกิดปัญญา ข้าพเจ้าและลูกศิษย์ทุกๆ คนที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ พร้อมลูกศิษย์ทุกๆ คน ขอน้อมอนุโมทนาบุญด้วยอย่างยิ่ง แต่ถ้าท่านใดก็ตามที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกขาดบ้าง ลังเลสงสัยบ้าง ข้าพเจ้าขอเป็นตัวแทน ขอขมาผู้อ่านทุกๆ ท่าน ด้วยองค์หลวงปู่ท่านปรารภ ที่จะแก้ไขและเพิ่มเติม แต่ผู้ถอดแผ่นซีดี และข้าพเจ้าได้กราบเรียนขอองค์หลวงปู่เมตตาอย่าเพิ่งแก้ไขในเล่มนี้ ขอองค์หลวงปู่แก้ไขในเล่มที่จะพิมพ์ใหม่ในเรื่อง “โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด” พร้อมนำเนื้อหาเล่มนี้แก้ไขด้วย

หมายเหตุ ด้วยข้าพเจ้าคิดว่า ไม่มีอาหารมื้อใดที่กินแล้วสารอาหารครบถ้วน หรือกินแล้วอิ่มจนไม่ต้องกินมื้ออื่นอีกเลยฉันใด คำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ก็เช่นกัน ฟังคราวหนึ่งแล้วสงสัยหรือไม่เข้าใจ เรา

ก็ต้องฟังซ้ำๆ ต่อไป ก็ยังลังเลอยู่ ทำให้ต้องหาโอกาสมานมัสการท่าน เพื่อให้ท่านเมตตาฉันนั้น

บทสรุปนี้หากมีข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าขอขมาคุณพระรัตนตรัย และพ่อแม่ครูอาจารย์ มา ณ ที่นี้

คำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล

(ว่านะโม ๓ จบ)

ด้วยอานุภาพ คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุญกุศลที่ข้าพเจ้าทำแล้วในวันนี้และที่ทำแล้วๆ ในวันก่อนๆ บุญกุศลทั้งปวงของข้าพเจ้า จงได้แก่บิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ปู่ย่าตาทวด ลุงป้าน้าอา ภรรยาสามี พี่น้อง ลูกหลานเหลนลื่อ วงศาคณาญาติทั้งหลาย ทั้งชาตินี้และชาติก่อน ท้าวจาตุมหาราชทั้ง ๔ พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม ยักษ์ และอสูรทุกจำพวก แม่นางพระธรณี แม่นางพระคงคา แม่นางพระโพสพ และพระมหากษัตริย์ เจ้าป่าเจ้าเขา พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจ พระยายมราชและยมบาล พร้อมทั้งสัตว์นรก เปรต อสูรกายและเดียรัจฉานทุกจำพวก มีนาคและครุฑ เป็นต้น บรรดาสัตว์ทั้งปวงทั่วจักรวาล จงได้รับส่วนบุญส่วนกุศลของข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั่วกันเทอญ ... สาธุ สาธุ สาธุ

....



สำนักปฏิบัติธรรม
หลวงปู่เจือ สุภโร
ซอยร่วมสุข 5/6
ไปปทุมธานี
บ้านพักคนชราหญิง
ซอยร่วมสุข
ตลาดดวงแก้ว
แม่น้ำเจ้าพระยา
ถนนติวานนท์
จุดลง
ทางด่วนศรีสมาน
สะพานนวลฉวี
แยกศรีสมาน
IMPACT
MUANG THONG THANI
เมืองทองธานี
ทางด่วนอุดรรัถยา
สะพานพระราม4
ถนนแจ้งวัฒนะ
แยกปากเกร็ด
เซ็นทรัล
ถนนเลียบคลองประปา
คลองประปา
กรมการสื่อสารทหาร
ถนนสรงประภา
วัดดอนเมือง
ถนนวิภาวดีรังสิต
สนามบินดอนเมือง
TESCO Lotus
Big C
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ



เมื่ออินทรียสังวรเกิด

ความไม่ยินดี ยินร้าย

ในรูป รส กลิ่น เสียง ธรรมารมณ์

ทุกสิ่งทุกอย่างเห็นอยู่ รู้อยู่

สิ่งที่น่าพอใจก็ตาม ไม่น่าพอใจก็ตาม

ก็ยังมีกายคงที่ – ใจคงที่อยู่

ทำให้สุจริต ๓ เกิด เมื่อสุจริต ๓ เกิด

สติปัฏฐาน ๔ เกิด โพชฌงค์ ๗ เกิด

ทำให้ถึง – แจ้งวิชาและวิมุต

หลวงปู่เจือ สุภโร

๒๔ มีนายน ๒๕๕๘

รวมกัณฑ์เทศน์ หลวงปู่เจือ สุภโร (ถอดจากเทปต้นฉบับ) เนื่องในงานมุทิตาอายุวัฒนมงคล ๙๕ ปี ๖๗ พรรษา